

Т. А. ПЯТНИЦКИЙ



ДИЕТИЧЕСКИЕ БЛЮДА

ПРИГОТОВЛЕНИЕ
В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

ИЗДАНИЕ ВТОРОЕ, ДОПОЛНЕННОЕ



Киев
Издательство «Реклама»
1977

Эта книга станет добрым советчиком и другом для тех, кто предпочитает профилактическое и лечебное питание готовить сам, в домашних условиях. Она подскажет, каким должен быть ваш завтрак, обед, ужин, познакомит с рецептами и способами приготовления большого количества диетических кушаний — холодных закусок, первых и вторых блюд, изделий из теста, гарниров, соусов, напитков. Даны характеристики и назначение диет. Для каждой диеты приводится широкий ассортимент рекомендуемых продуктов, что позволит разнообразить питание с учетом возраста, состояния здоровья, времени года.

П 32103—7313
М212(04)—77 информ. письмо — 77



К ЧИТАТЕЛЮ

Перед вами, уважаемые читатели,— второе, дополненное издание книги о диетических блюдах.

Рекомендуя «Диетические блюда», хочется привлечь ваше внимание к самой теме — рациональному питанию — теме, обусловившей появление этой книги и ее популярность.

Еще не так давно бытовало мнение, что диета необходима только больным. Безусловно, всякий серьезный и даже незначительный недуг может стать причиной ограничения в выборе блюд и продуктов для их приготовления. Но, как утверждает диететика — наука о правильном питании организма,— определенный режим питания полезен, необходим и для вполне здоровых людей. Здесь диета выступает как средство профилактики.

В последние годы благодаря заботе Коммунистической партии и Советского государства о росте благосостояния и здоровье народа значительно расширилась сеть предприятий общественного питания, улучшилось качество и обогатился ассортимент блюд, в том числе и лечебно-профилактических.

В этой книге рецепты блюд составлены так, что их приготовление возможно и в домашних условиях. Автор использованы последние достижения науки о питании и рекомендации ученых, учтены факторы влияния составных частей пищи на организм человека, ее количественные и качественные соотношения, время принятия. Ассортимент блюд на каждую диету дан с учетом возможностей сезона, требований возраста, рода занятий и вкусовых привычек людей. Это позволит разно-

образить ваше ежедневное меню, рационально, по-научному организовать режим питания.

Разумеется, не все блюда, о которых рассказывается в книге, могут быть использованы для лечебного питания. Но все они помогут сохранить или укрепить ваше здоровье. Выбирайте для своего стола любые.

Книгу «Диетические блюда» рекомендуют вам вместе с автором и издательством сотрудники Киевского научно-исследовательского института гигиены питания, рецензировавшие рукопись.

Г. А. Дунаевский,
Руководитель клиники Киевского
научно-исследовательского института
гигиены питания,
кандидат медицинских наук.



ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И БЛЮДА

ОВОЩНЫЕ ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И БЛЮДА

Баклажаны по-гречески

(Диеты 3; 6 и 7 — без шпината и петрушки; 8; 9; 11; 15)

Очищенные баклажаны нарезать кружочками толщиной в 1 см. Запанировать в муке и обжарить. Зеленый лук нарезать и поджарить в масле; добавить нашинкованный шпинат, салат, болгарский перец, зелень петрушки, нарезанные дольками свежие помидоры и смесь слегка спассеровать. Заправить солью. Баклажаны залить полученным соусом и тушить в духовом шкафу 10—15 минут. К столу подавать в холодном виде, посыпав рубленой зеленью.

Баклажаны — 120 г, мука — 5 г, зеленый лук — 30 г, растительное масло — 20 г, шпинат — 20 г, салат — 10 г, болгарский перец — 20 г, зелень петрушки — 5 г, помидоры — 75 г, соль.

Баклажаны, фаршированные зеленью и помидорами

(Диеты 3; 5; 7 и 8 — без лука; 6; 11—13; 15)

Баклажаны помыть, очистить от кожуры и семян и отварить в подсоленной воде до полуготовности. Репчатый лук, морковь и белые корни нарезать кубиками и тушить с растительным маслом до готовности. Добавить нарезанные дольками помидоры, нашинкованный зеленый лук, лавровый лист, душистый перец и протушить еще 15—20 минут. Полученный фарш заправить солью, сахаром, лимонным соком, рубленой зеленью. Заполнить им выемки в баклажанах. Уложить их в смазанный маслом сотейник, присолить, залить оставшимся соусом и тушить до готовности.

Баклажаны — 150 г, репчатый лук — 25 г, морковь — 50 г, белые корни — 20 г, помидоры — 75 г, зеленый лук — 50 г, зелень петрушки — 5 г, растительное масло — 20 г, лавровый лист, душистый перец, соль, сахар, лимонный сок.

Винегрет из овощей, яблок и зелени

(Диеты 3; 6; 7 — без лука и соли; 8; 11; 15)

Картофель, свеклу, морковь сварить в кожуре до готовности, остудить и нарезать тонкими ломтиками или кубиками. Бобы очистить, мелко нарезать и отварить. Свежую капусту, зеленый лук и салат нашинковать, помидоры нарезать небольшими дольками, свежие огурцы — кубиками, яблоки — тонкими пластинками. Подготовленные продукты смешать и, добавив зеленый горошек, рубленую зелень, заправить растительным маслом, солью, сахаром и лимонной кислотой. Винегрет положить горкой на тарелку или в салатник и украсить салатом, дольками помидора, нарубленным зеленым луком.

Картофель — 40 г, свекла — 20 г, морковь — 20 г, бобы — 20 г, свежая капуста — 15 г, зеленый лук — 20 г, салат — 10 г, помидоры — 20 г, свежие огурцы — 20 г, яблоки — 20 г, зеленый горошек — 10 г, зелень — 5 г, растительное масло — 15 г, соль, сахар, лимонная кислота.

Грибы маринованные с луком и растительным маслом

(Диеты 3; 9; 11; 12; 15)

Грибы крупно нарезать и смешать с шинкованным луком, рубленой петрушкой, толченым чесноком, сахаром и растительным маслом.

Маринованные грибы — 100 г, репчатый лук — 15 г, зеленый лук — 10 г, чеснок — 2 г, зелень петрушки — 5 г, сахар — 3 г, растительное масло — 15 г.

Голубцы по-болгарски

(Диеты 2 — без лука; 3; 6; 8 — 12; 15)

Головку белокочанной капусты помыть и, вырезав кочерыжку, отварить в подсоленной воде до полуготовности; выложить на сито, обдать холодной водой и разобрать на листья. Морковь, белые корни, болгарский перец, репчатый лук мелко нарезать и тушить с добавлением душистого перца, лаврового листа, растительного масла, соли и сахара до полуготовности; положить измельченные помидоры и довести овощи до готовности. Из половины фарша сделать голубцы, сложить их в сотейник, покрыть оставшимся фаршем и тушить в духовом шкафу 20—30 минут.

К столу подавать в холодном виде, посыпав рубленым луком и зеленью.

Капуста — 150 г, морковь — 40 г, белые корни — 20 г, болгарский перец — 10 г, репчатый лук — 20 г, душистый перец, лавровый лист, растительное масло — 20 г, соль, сахар — 3 г, помидоры — 75 г, зелень — 5 г.

Икра грибная

(Диеты 3; 7 и 10 — без соли; 9 — без сахара; 11; 15)

Рубленый лук спассеровать на растительном масле затем положить в сковороду мелко нарезанные маринованные грибы и, помешивая, тушить 10—15 минут. Икру охладить, заправить лимонной кислотой, солью, сахаром, рубленым зеленым луком, укропом или же сахаром и соусом провансаль, положить в салатник и посыпать рубленой зеленью.

Консервированные белые грибы — 75 г, репчатый и зеленый лук — 25 г, растительное масло — 10 г, лимонная кислота, соль, сахар — 3 г, укроп — 4 г.

Икра из баклажанов

(Диеты 2 — без лука; 3; 6; 7 и 10 — без лука, соли, зелени; 8; 9 — без сахара; 11; 12; 15)

Первый способ. Баклажаны испечь в кожуре, очистить и измельчить. Рубленый лук спассеровать, добавить нарезанные дольками помидоры и тушить до

загустения. Массу смешать с баклажанами, пропустить через мясорубку, прокипятить, заправить солью, сахаром, лимонной кислотой.

Второй способ. Рубленый лук спассеровать, добавить очищенные и измельченные сырые баклажаны и помидоры. Тушить до загустения, часто помешивая. Затем массу пропустить через мясорубку, прокипятить, заправить солью, сахаром, лимонной кислотой.

Подавать к столу, посыпав рубленой зеленью.

Баклажаны — 200 г, репчатый лук — 25 г, помидоры — 75 г, растительное масло — 20 г, соль, сахар, лимонная кислота, зелень — 5 г.

Икра из кабачков

(Диеты 3; 5 и 7 — без лука и зелени; 6; 8; 9; 11; 12; 15)

Кабачки очистить и мелко нарезать, удалив сердцевину. Помидоры измельчить. Рубленый лук спассеровать, добавить кабачки и помидоры и тушить до загустения. Массу пропустить через мясорубку, прокипятить, заправить солью, сахаром, лимонной кислотой.

Подавать к столу, посыпав рубленой зеленью и украсив ломтиками помидоров.

Кабачки — 200 г, помидоры — 75 г, репчатый лук — 25 г, растительное масло — 20 г, соль, сахар — 3 г, лимонная кислота, зелень — 5 г.

Икра овощная

(Диеты 3; 5; 7 и 10 — без лука и зелени; 6; 8; 9; 11; 12; 15)

Кабачки, очищенные от кожицы и сердцевины, болгарский перец и помидоры измельчить. Лук, морковь, белые корни нарезать кубиками и спассеровать. Положить в сотейник подготовленные овощи, добавить лавровый лист и тушить до готовности. Массу пропустить через мясорубку, прокипятить, заправить солью, сахаром, лимонной кислотой и посыпать зеленью.

Кабачки — 150 г, болгарский перец — 10 г, помидоры — 75 г, репчатый лук — 35 г, морковь — 60 г, белые корни — 10 г, растительное масло — 20 г, сахар — 3 г, соль, лимонная кислота, зелень — 5 г.

Кабачки по-гречески

(Диеты 3; 5; 6 и 7 — без шпината и лука; 8; 9; 11; 15)

Молодые кабачки очистить, нарезать кружочками толщиной в 1 см, запанировать в муке и обжарить, рубленый зеленый лук спассеровать, добавить измельченный шпинат, салат, болгарский перец, зелень петрушки, помидоры и протушить 10—15 минут. Заправить соус солью, залить им кабачки и тушить в духовом шкафу 15—20 минут.

Подавать к столу в холодном виде, посыпав рубленым укропом.

Кабачки — 120 г, мука — 5 г, растительное масло — 20 г, зеленый лук — 25 г, шпинат — 20 г, салат — 10 г, болгарский перец — 20 г, зелень петрушки — 5 г, помидоры — 75 г, соль, сахар — 3 г, лимонная кислота.

Капуста в маринаде

(Диеты 3; 6; 8; 9 — без сахара; 10 — без лука; 11; 12; 15)

Капусту нашинковать и отварить в подсоленной воде до полуготовности. Сварить маринад: рубленый репчатый лук спассеровать, добавить нарезанные соломкой морковь, пастернак, сельдерей и тушить до готовности. Затем положить измельченные помидоры, развести массу вегетарианским бульоном и заправить лавровым листом, душистым перцем, лимонной кислотой, солью, сахаром. Залить капусту маринадом и тушить в духовом шкафу 10—15 минут.

Подавать к столу в холодном виде, посыпав зеленым луком.

Белокочанная капуста — 150 г, репчатый и зеленый лук — 10 г, растительное масло — 20 г, морковь — 30 г, корни — 30 г, помидоры — 50 г, лавровый лист, душистый перец, лимонная кислота, соль, сахар — 5 г.

Морковь со сметаной

(Диеты 1; 2; 5; 7; 10)

Сырую морковь очистить, измельчить на терке, заправить солью, сметаной и сахаром.

Морковь — 80 г, соль, сметана — 20 г, сахар — 10 г.

Морковь с медом

(Диеты 1; 2; 5; 7; 10)

Сырую морковь очистить, измельчить на терке и смешать со сметаной и медом.

Морковь — 80 г, сметана — 20 г, мед — 20 г.

Морковь с яблоками

(Диеты 1; 2; 5; 7; 10)

Очищенные, без сердцевин яблоки и морковь измельчить на терке, перемешать и заправить сметаной и сахаром.

Яблоки — 45 г, морковь — 50 г, сметана — 20 г, сахар — 10 г.

Мусс из овощей

(Диеты 2; 3; 11; 12; 15)

Картофель и цветную капусту отварить и протереть через сито. В процеженный отвар влить предварительно замоченный в холодной воде желатин; непрерывно помешивая, довести отвар до кипения, охладить и взбить венчиком в густую пену. Ввести в нее картофель, капусту, протертые через сито крутые яйца, натертые огурцы, рубленый укроп и сметану. Массу хорошо взбить, вылить в формочку и охладить.

Перед подачей опустить формочку на секунду в горячую воду. Выложить мусс на тарелку и украсить зеленью. Можно залить густой сметаной.

Отвар — 75 г, картофель — 20 г, цветная капуста — 20 г, желатин — 3 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., свежие огурцы — 20 г, укроп — 3 г, сметана — 30 г.

Овощи в желе с яйцами

(Диеты 3; 8 и 9 — без картофеля; 11; 12; 15)

Молодой картофель, цветную капусту, зеленые бобы отварить в подсоленной воде и мелко нарезать. Мясной бульон прокипятить с предварительно замоченным в холодной воде желатином и разлить невысоким слоем в формочки. Остудить, на застывшее желе положить крутое яйцо и сделать вокруг него бордюр из отварных овощей, ломтиков помидора и листьев салата. Сверху залить полустывшим бульоном.

При подаче опустить формочку на секунду в горячую воду. Выложить желе на тарелку и подать под соусом провансаль, смешанным с огурцами и каперсами, или со сметаной, смешанной с тертым сыром.

Мясной бульон — 75 г, картофель — 30 г, цветная капуста — 30 г, зеленые бобы — 20 г, желатин — 3 г, яйцо — 1 шт., помидоры — 40 г, салат — 10 г, соль.

Овощи по-болгарски

(Диеты 3; 6 — без шпината; 7 и 10 — без соли; 8 и 9 — без сахара, лука, шпината, соли; 11; 15)

Молодые кабачки и баклажаны очистить, нарезать кружочками и обжарить. Капусту нашинковать и отварить в подсоленной воде. Крупно нарезанный репчатый лук спассеровать, добавить крупно нарезанные морковь, болгарский перец и белые коренья. Протушив овощи до полуготовности, ввести кабачки и баклажаны, а через 15—20 минут — нарезанные ломтиками помидоры, шинко-

ванный шпинат и капусту. Довести до готовности и заправить солью, сахаром, лимонной кислотой.

Подавать к столу в холодном виде, посыпав зеленью.

Кабачки — 75 г, баклажаны — 75 г, белокочанная капуста — 36 г, репчатый лук — 25 г, растительное масло — 20 г, морковь — 30 г, болгарский перец — 20 г, белые корни — 20 г, помидоры — 75 г, шпинат — 20 г, соль, сахар — 3 г, лимонная кислота, зелень — 5 г.

Салат овощной

(Диеты 3; 8 и 9 — без картофеля; 15)

Картофель и морковь отварить и нарезать кубиками. Салат и отваренную цветную капусту нашинковать. Помидоры, огурцы, яблоки нарезать ломтиками. Молодой горошек отварить. Подготовленные овощи смешать и заправить солью, лимонной кислотой, рубленой зеленью, сметаной.

Подавать к столу, украсив яйцами и зеленью.

Картофель — 40 г, морковь — 20 г, салат — 10 г, цветная капуста — 20 г, помидоры — 50 г, огурцы — 30 г, яблоки — 20 г, горошек — 10 г, соль, лимонная кислота, сметана — 40 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., зелень — 5 г.

Огурцы, фаршированные телятиной, яйцом и зеленью

(Диеты 3; 5; 7 и 10 — без зелени; 9; 11; 12; 15)

Свежие огурцы очистить, разрезать пополам в длину, вырезать сердцевину. Отваренную телятину нарезать кубиками. Вареные яйца и часть огурцов (можно огуречные сердцевинки) посечь, смешать с телятиной, заправить соусом провансаль, солью, сахаром и полученным фаршем заполнить выемки в огурцах.

Подавать к столу, полив сметаной и посыпав рубленым укропом.

Огурцы — 100 г, телятина — 90 г, яйцо — $\frac{3}{4}$ шт., соус провансаль — 10 г, соль, сахар, сметана — 15 г, укроп — 5 г.

Перец, фаршированный овощами

(Диеты 3; 6; 9 — без сахара; 11; 12; 15)

Болгарский перец очистить от сердцевины и отварить в подсоленной воде до полуготовности. Приготовить фарш: лук, морковь, белые корни нарезать кубиками и стушить в растительном масле; положить помидоры, нарезанные небольшими дольками, рубленый зеленый лук и зелень, лавровый лист, душистый перец, соль, сахар и выдержать на слабом огне еще 10—15 минут. Нафаршировать перец, сложить в сотейник, покрыть оставшимися овощами и тушить в духовом шкафу 15—20 минут.

Болгарский перец — 150 г, репчатый лук — 20 г, морковь — 60 г, белые корни — 20 г, растительное масло — 20 г, помидоры — 75 г, зеленый лук — 10 г, зелень — 5 г, лавровый лист, душистый перец, соль, сахар — 3 г.

Помидоры, фаршированные крабами и яйцами

(Диеты 3; 7 — без соли и зелени петрушки; 9 — без сахара и зелени петрушки; 10—12; 15)

У крупных плотных помидоров срезать основание. Мякоть вынуть, посечь и соединить с рублеными яйцами, мелко нарезанными яблоками и крабами. Заправить фарш растительным маслом, солью, лимонной кислотой, или сметаной, или майонезом. Помидоры заполнить фаршем и украсить рубленой зеленью петрушки и листьями салата.

Помидоры — 120 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., яблоки — 20 г, крабы — 50 г, растительное масло — 20 г, соль, лимонная кислота, сметана или майонез — 20 г, зелень петрушки — 2 г, салат — 10 г.

Помидоры, фаршированные овощами

(Диеты 3; 6; 9; 11; 12; 15)

У крупных плотных помидоров срезать основание. Мякоть вынуть и слегка отжать. Приготовить фарш: морковь, лук, белые корни мелко нарезать кубиками и стушить в растительном масле, незадолго до готовности добавив рубленую зелень петрушки и соль. Наполненные фаршем помидоры сложить в сотейник, смазанный маслом, залить мякотью и тушить в духовом шкафу 15—20 минут.

Помидоры — 200 г, морковь — 60 г, репчатый лук — 20 г, белые корни — 20 г, растительное масло, зелень петрушки — 5 г, соль.

Помидоры, фаршированные телятиной, в желе

(Диеты 3; 8; 9; 11; 12; 15)

У крупных плотных помидоров срезать основание. Мякоть вынуть и смешать с рубленой жареной или отварной телятиной, свежими огурцами, нарезанными мелкими кубиками; заправить солью. Мясной бульон прогреть с предварительно замоченным в холодной воде желатином и остудить. Помидоры наполнить фаршем, залить бульоном и охладить.

Подавать к столу, украсив вареными яйцами и зеленью.

Помидоры — 120 г, телятина — 75 г, огурцы — 15 г, соль, бульон — 50 г, желатин — 2 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., зелень — 2 г.

Помидоры, фаршированные яйцами и огурцами

(Диеты 3; 5 и 7 — без лука и укропа; 8—12)

У крупных помидоров срезать основание, мякоть — вынуть. Приготовить фарш: рубленые крутые яйца, зеленый лук, укроп, нарезанные кубиками свежие огурцы смешать с соусом провансаль. Помидоры наполнить фаршем и посыпать рубленой зеленью.

Помидоры — 150 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., огурцы — 80 г, зеленый лук — 10 г, соус провансаль — 20 г, укроп — 3 г.

Салат из болгарского перца с помидорами и зеленью

(Диеты 3; 6; 8; 9; 11; 12; 15)

Болгарский перец, зеленый лук, салат нашинковать, зелень петрушки посечь, помидоры нарезать небольшими дольками. Овощи смешать, заправить растительным маслом и солью.

Болгарский перец — 60 г, зеленый лук — 20 г, салат — 15 г, зелень петрушки — 5 г, помидоры — 60 г, растительное масло — 15 г, соль.

Салат из болгарского перца с яблоками, зеленью, луком и сметаной

(Диеты 3; 6; 8; 9; 11; 12; 15)

Болгарский перец и салат нашинковать, зеленый лук и зелень петрушки посечь, яблоки мелко нарезать. Продукты смешать со сметаной и заправить сахаром и солью.

Болгарский перец — 50 г, салат — 10 г, зеленый лук — 20 г, зелень петрушки — 5 г, яблоки — 50 г, сметана — 30 г, сахар — 5 г, соль.

Салат из картофеля и зелени

(Диеты 3; 6; 11; 12; 15)

Картофель отварить и нарезать кружочками. Нашинкованную капусту слегка протереть с солью, смешать с картофелем и нарезанным луком, заправить растительным маслом.

Подавать к столу, украсив листьями салата и рубленым укропом.

Картофель — 100 г, белокочанная капуста — 20 г, репчатый лук — 10 г, растительное масло — 10 г, салат — 5 г, укроп — 5 г, соль.

Салат из огурцов со сметаной

(Диеты 3; 5 и 7 — без лука и укропа; 8—12; 15)

Свежие огурцы нарезать тонкими кружочками, посолить, залить сметаной, посыпать рубленым зеленым луком, салатом и укропом.

Свежие огурцы — 100 г, соль, сметана — 30 г, зеленый лук — 15 г, салат — 10 г, укроп — 5 г.

Салат из помидоров

(Диеты 3; 5 и 7 — без лука; 8; 9; 11; 12; 15)

Помидоры нарезать кружочками, украсить салатом, посыпать рубленым зеленым луком и укропом. Посолить и полить растительным маслом.

Помидоры — 150 г, салат — 10 г, зеленый лук — 15 г, укроп — 5 г, соль, растительное масло — 10 г.

Салат из помидоров и яблок со сметаной

(Диеты 3; 5; 6; 7 и 10 — без соли; 8 и 9 — без сахара; 11; 15)

Спелые плотные помидоры и яблоки, очищенные от кожуры и сердцевин, нарезать кружочками. Уложить их на тарелку слоями, посыпать солью и сахаром, залить сметаной и украсить листьями петрушки.

Помидоры — 100 г, яблоки — 100 г, соль, сахар, сметана — 40 г, зелень петрушки — 10 г.

Салат из редиса со сметаной

(Диеты 3; 8; 9; 11; 12; 15)

Редис нарезать тонкими кружочками, смешать с рубленым зеленым луком, укропом, посолить и залить сметаной.

Редис — 100 г, зеленый лук — 15 г, укроп — 5 г, соль, сметана — 30 г.

Салат из свежей капусты, помидоров и лука

(Диеты 3; 5 и 7 — без лука и зелени; 6; 8—12; 15)

Свежую капусту и салат нашинковать, помидоры нарезать небольшими дольками, лук и петрушку посечь. Овощи смешать, заправить солью и растительным маслом.

Белокочанная капуста — 80 г, салат — 10 г, помидоры — 50 г, репчатый лук — 10 г, зелень петрушки — 3 г, растительное масло — 10 г, соль.

Салат из свеклы с хреном

(Диеты 3; 9; 11; 15)

Свеклу испечь или отварить, очистить от кожуры, нарезать небольшими пластинками. Хрен измельчить на терке и заправить раствором лимонной кислоты, солью, сахаром. Свеклу положить на тарелку и залить хреном.

Свекла — 125 г, хрен — 30 г, лимонная кислота, соль, сахар — 5 г.

Салат из помидоров и огурцов

(Диеты 3; 5; 6; 7 и 10 — без соли; 9; 11; 12; 15)

Свежие помидоры и огурцы нарезать тонкими пластинками, смешать, посыпать рубленым луком, заправить солью и сметаной. Перед подачей украсить листьями салата и зеленью петрушки.

Помидоры — 100 г, огурцы — 100 г, соль, сметана — 30 г, салат — 10 г, зелень петрушки — 5 г.

Салат из цветной капусты

(Диеты 3; 6; 7 и 10 — без укропа и соли; 8 и 9 — без соли; 11; 12; 15)

Цветную капусту отварить и разобрать на мелкие кочешки. Яблоки и ревень очистить и тонко нарезать, салат нашинковать. Продукты смешать, добавив рубленый укроп, заправить сахаром и солью.

подавать к столу, залив сметаной и украсив зеленью.

Цветная капуста — 75 г, яблоки — 50 г, ревень — 20 г, салат — 10 г, укроп — 3 г, сахар — 5 г, соль, сметана — 30 г.

Свекла со сметаной

(Диеты 1; 2; 5; 7; 10)

Свеклу отварить в кожуре, очистить, измельчить на терке и заправить сахаром и сметаной.

Свекла — 110 г, сахар — 5 г, сметана — 20 г.

Фасоль с луком в растительном масле

(Диеты 3; 7 — без лука; 11; 15)

Фасоль сварить. Рубленый лук спассеровать, соединить с помидорами, нарезанными кружочками, слегка прогреть в растительном масле 10—15 минут. Затем добавить фасоль, укроп, соль и тушить 15—20 минут.

Фасоль — 50 г, репчатый лук — 20 г, помидоры — 50 г, укроп — 5 г, растительное масло — 20 г, соль.

Фрикадельки овощные в желе

(Диеты 3; 11; 12; 15)

Картофель и цветную капусту отварить, протереть, соединить с тертым сыром, сливочным маслом и сметаной, добавить мелко рубленые салат, укроп, сырой белок, протертые вареные желтки, соль. Массу вымешать, разделить шарики, уложить их в салатник, украсить листьями петрушки, залить остывшим желе и охладить.

Картофель — 50 г, цветная капуста — 30 г, сыр — 15 г, сливочное масло — 15 г, сметана — 15 г, салат — 10 г, укроп — 3 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., соль, петрушка, мясной бульон — 90 г, желатин — 3 г.

РЫБНЫЕ ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И БЛЮДА

Балык белорыбицы

(Диеты 3; 9; 11; 12; 14; 15)

Острым ножом распластовать балык. Филе снять с хребтовой кости, удалив реберные кости, положить кожей книзу на деревянную доску и надрезать тонкими ломтиками до кожи. Затем разрезать кожу, ломтики уложить на блюдо, украсить салатом и зеленью.

Балык — 60 г, салат — 15 г, зелень.

Балык осетровый

(Диеты 3; 8; 9; 11; 12; 14; 15)

Зачистить балык от кожи и хряща, нарезать тонкими ломтиками, уложить их на блюдо и украсить листьями салата.

Балык — 50 г, салат — 15 г.

Бычки консервированные в томате

(Диеты 3; 9; 11; 12; 15)

Рыбу аккуратно выложить из коробки на тарелочку. Томатный соус смешать с растительным маслом и залить им бычки. Посыпать рубленым зеленым луком и зеленью.

Консервированные бычки — 80 г, растительное масло — 5 г, зеленый лук — 20 г, зелень — 3 г.

Винегрет с осетриной.

(Диеты 1 — без соли; 3; 6; 8; 11; 12; 15)

Холодную отварную осетрину, вареные бобы, картофель и морковь, а также свежие огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками. Свежую капусту нашинковать. Продукты смешать, заправить растительным маслом, солью, лимонной кислотой, уложить горкой в салатник, украсить рубленым зеленым луком, желтком и листьями петрушки. Можно добавить в винегрет яблоки.

Осетрина — 75 г, зеленые бобы — 10 г, картофель — 20 г, морковь — 20 г, огурцы — 20 г, помидоры — 30 г, белокочанная капуста — 10 г, растительное масло — 20 г, соль, лимонная кислота, зеленый лук — 10 г, $\frac{1}{3}$ яичного желтка, петрушка — 5 г, яблоки — 30 г.

Икра зернистая

(Диеты 2; 3; 5; 8; 9—15)

Икру положить в розетку, украсить лимоном, зеленым луком и петрушкой. До подачи на стол держать в холодном месте.

Зернистая икра — 30 г, лимон, зеленый лук — 10 г, зелень петрушки.

Икра кетовая

(Диеты 3; 9; 11; 12; 15)

Кетовая икра подается так же, как и зернистая.

Кетовая икра — 40 г, лимон, зеленый лук — 15 г, зелень петрушки.

Икра паюсная

(Диеты 1—3; 5; 8; 9; 11—15)

Паюсную икру можно подавать в розетках или же оформить в виде колбаски, нарезанной тонкими кружочками.

Паюсная икра — 30 г, зеленый лук — 10 г, зелень петрушки.

Камбала, тушенная с зеленью и лимоном

(Диеты 3; 8; 9; 11; 12; 15)

Шпинат и щавель смешать с укропом и петрушкой. Половиной зелени покрыть дно сотейника, сверху положить нарезанную кусочками камбалу и покрыть ее оставшейся зеленью и кружочками лимона. Приготовить соус: рубленый зеленый лук обжарить в растительном масле, добавить нарезанные дольками помидоры, нашинкованный салат, соль; смесь проварить. Залить камбалу соусом и тушить в духовом шкафу до готовности.

Подавать к столу в холодном виде.

Камбала — 75 г, шпинат — 20 г, щавель — 20 г, зелень укропа и петрушки — 10 г, лимон — $\frac{1}{3}$ шт., зеленый лук — 25 г, растительное масло — 20 г, помидоры — 100 г, салат — 10 г, соль.

Кефаль копченая

(Диеты 9; 11; 12; 14; 15)

Рыбу выпотрошить, кожу снять. Нарезать тушку небольшими кусочками. Украсить салатом или рубленым зеленым луком.

Кефаль — 50 г, салат или зеленый лук — 10 г.

Кильки

(Диеты 9; 11; 15)

Кильки вымыть и выпотрошить, головки удалить. Уложить на селедочницу. Сбоку положить зеленый лук перьями, зелень и вареное вкрутую яйцо.

Килька — 60 г, зеленый лук — 15 г, зелень петрушки — 5 г, яйцо — 1 шт.

Кнели рыбные в желе

(Диеты 2 — без молока; 5; 11—15)

Приготовить фарш: половину филе судака припустить и охладить. Припущенную и сырую мякоть дважды пропустить через мясорубку вместе с замоченным в молоке белым хлебом. Добавив половину масла, соль и сырые желтки, массу хорошо выбить и осторожно соединить со взбитыми белками. Затем разделить при помощи двух столовых ложек небольшие кнели (клецки). Выложить их на противень, смазанный маслом, залить холодной водой, прокипятить минут пять, вынуть шумовкой и остудить. Из яиц и молока приготовить паровой омлет и нарезать его небольшими кубиками. Кнели с омлетом уложить в формочку, залить рыбным бульоном с разведенным в нем желатином и охладить.

Перед подачей формочку опустить на секунду в горячую воду, кнели выложить на блюдо и украсить листьями салата.

Судак — 75 г, белый хлеб — 10 г, молоко — 40 г, сливочное или растительное масло — 10 г, соль, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., рыбный бульон — 65 г, желатин — 3 г, салат — 10 г.

Корюшка копченая

(Диеты 9; 11; 12; 14; 15)

Корюшку подогреть на сухой сковороде, выпотрошить, кожу снять. При подаче украсить листьями салата и зеленым луком.

Корюшка — 50 г, салат — 15 г, зеленый лук — 5 г.

Масло анчоусное

(Диеты 2; 3; 9; 11—15)

Сливочное масло смешать с протертыми анчоусами, хамсой или килькой пряного посола и лимонным соком. Используют анчоусное масло к рыбным блюдам, для бутербродов и рыбных соусов.

Сливочное масло — 25 г, анчоусы — 15 г, лимонный сок.

Минога

(Диеты 3; 9; 11; 12; 14; 15)

Миногу нарезать поперек небольшими кусочками, уложить на блюдо, украсить ломтиками свежих огурцов, помидоров и листьями салата. Посыпать рубленым зеленым луком.

Маринованная минога — 50 г, огурцы — 60 г, помидоры — 60 г, салат — 10 г, зеленый лук — 5 г.

Осетрина холодная с хреном
(Диеты 3; 6; 8; 9—12; 14; 15)

Ошпаренную и зачищенную осетрину целым звеном отварить с кореньями в подсоленной воде с уксусом. Остудить в том же бульоне. Зачистив от хрящей, нарезать мякоть тонкими кусочками и уложить на блюдо.

Подавать к столу с хреном и различными овощами.

Осетрина — 100 г, коренья, специи, уксус, соль, хрен — 25 г.

Паштет из рыбьей печени
(Диеты 1—3; 9—12; 14; 15)

Консервированный паштет растереть со сливочным маслом. Выбить, выложить на тарелочку, заровнять ножом, украсить сливочным маслом и бордюром из шинкованного салата.

Паштет — 60 г, сливочное масло — 10 г, салат — 10 г.

Паштет рыбный
(Диеты 1; 2; 5; 7; 10)

Филе рыбы с кожей припустить в воде. Морковь мелко нарезать или натереть, смешать со сливочным маслом и тушить до размягчения. Морковь и рыбу пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, посолить, взбить в пышную массу. Оформить паштет в виде батона и украсить зеленью, сливочным маслом, ломтиками лимона.

Рыба — 25? г, морковь — 25 г, сливочное масло — 30 г, соль — 1,5 г, зелень — 2 г, лимон — $\frac{1}{5}$ шт.

Пудинг рыбный в желе
(Диеты 1—3; 5; 7; 9—11; 14; 15)

Приготовленный как для кнелей (см. стр. 9) рыбный фарш выложить в формочку, смазанную маслом, и довести на пару до готовности. Пудинг охладить, украсить ломтиками лимона и огурцов, зеленью и залить рыбным бульоном с разведенным в нем желатином.

Судак — 75 г, белый хлеб — 15 г, молоко — 20 г, сливочное или растительное масло — 10 г, яйцо — 1 шт., лимон — 10 г, огурцы — 10 г, зелень петрушки — 5 г, бульон — 60 г, желатин — 3 г, соль.

Рыба в маринаде
(Диеты 3; 2 — без лука; 8 и 9 — без сахара; 1; 12; 15)

Филе рыбы без кожи нарезать, посолить, запанировать в муке и обжарить. Приготовить маринад: шинкованные белые коренья и зеленый лук спассеровать, добавить томат, сахар, соль, лимонную кислоту и протушить 8—10 минут; затем ввести рыбный бульон. Рыбу залить маринадом и прокипятить.

Подавать к столу в холодном виде, посыпав зеленью.

Рыба — 75 г, мука — 5 г, растительное масло — 20 г, белые коренья — 15 г, зеленый лук — 20 г, томат — 15 г или помидоры — 50 г, сахар — 5 г, соль, лимонная кислота, зелень петрушки — 5 г.

Рыба в сыром маринаде
(Диеты 3; 8; 9; 10 — без соли; 11; 12; 15)

Отварную осетрину нарезать кусочками (по три на порцию), положить в салатник и покрыть кольцами лука. Приготовить маринад: спелые помидоры протереть через сито и заправить сахаром, солью, лимонной кислотой, раститель-

ным маслом. Рыбу залить маринадом, посыпать рубленым зеленым луком и зеленью, охладить.

Осетрина — 75 г, репчатый лук — 20 г, помидоры — 100 г, сахар, соль, лимонная кислота, растительное масло — 10 г, зеленый лук — 15 г, зелень петрушки — 5 г.

Рыба заливная

(Диеты 2; 3; 8; 9; 11—15)

Рыбу разделать, филе снять. Из костей, корней сварить бульон, заправить солью и перцем. Отварить в нем филе и промыть холодной кипяченой водой. Положить в глубокую посуду, украсить лимоном, огурцом, зеленью и залить бульоном с растворенным в нем желатином.

Рыба — 100 г, бульон — 100 г, корни — 20 г, соль, перец, лимон — $\frac{1}{5}$ шт., огурцы — 20 г, зелень петрушки — 4 г, желатин — 3 г.

Рыбец

(Диеты 3; 9; 11—14; 15)

Надрезать кожу вдоль спины, срезать край брюшка, снять кожу с тушки и удалить внутренности. Нарезать кусочками, выложить их на блюдо и украсить салатом.

Рыбец — 60 г, салат — 10 г.

Салат из крабов

(Диеты 3; 8; 10—12; 15)

Вареные картофель и морковь, крутые яйца, свежие огурцы нарезать тонкими ломтиками и смешать с шинкованным салатом. Посолить, заправить соусом провансаль и соком от крабов. Уложить горкой в салатник, украсить крабами, кусочками яйца и огурца.

Картофель — 35 г, морковь — 20 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., огурцы — 40 г, салат — 10 г, соль, соус провансаль — 20 г, крабы — 50 г.

Салат из рыбы

(Диеты 3; 5; 6; 11; 12; 15)

Вареную рыбу мелко нарезать. Сваренный в кожуре картофель, свежие или соленые огурцы очистить и нарезать мелкими ломтиками. Салат нашинковать, крутые яйца посечь. Подготовленные продукты смешать; посолить, заправить соусом провансаль, уложить горкой в салатник. Сверху украсить ломтиками рыбы, раковыми шейками, кусочками яйца, зеленью.

Рыба — 75 г, картофель — 30 г, огурцы — 30 г, салат — 10 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., соль, соус провансаль — 20 г, раковые шейки (или крабы) — 10 г.

Сардины

(Диеты 3; 9; 11; 12; 14; 15)

Сардины выложить из коробки на маленькую селедочницу или тарелочку, украсить зеленью и полить оставшимся соком.

Сардины — 50 г, зелень — 10 г.

Севрюга под соусом провансаль

(Диеты 3; 9—12; 14; 15)

Вареные картофель, морковь и соленые огурцы очистить и нарезать мелкими кубиками, зеленый лук посечь, половину продуктов смешать, посолить, заправить соусом провансаль, выложить горкой в салатник. В центре положить це-

лым куском отварную рыбу, украсить букетиками оставшихся овощей, ломтиками яиц, листьями салата, зеленью. Полить рыбу соусом провансаль.

Картофель — 50 г, морковь — 20 г, огурцы — 30 г, зеленый лук — 10 г, соль, соус провансаль — 20 г, севрюга — 75 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., салат — 5 г, зелень петрушки — 5 г.

Сельдь копченая

(Диеты 9; 11; 14; 15)

Снять с тушки кожу, отделить филе от хребта, вынуть реберные кости. Нарезать филе по несколько кусочков на порцию, загарнировать свежими огурцами.

Копченая сельдь — 50 г, огурцы — 100 г.

Сельдь маринованная

(Диеты 9; 11; 14; 15)

Снять с тушки кожу, отделить филе и нарезать по несколько кусочков на порцию. Обложить кольцами лука и залить растительным маслом.

Слишком соленую сельдь разделить и вымочить в воде.

Можно гарнировать сельдь свежими помидорами и огурцами, вареным картофелем, зеленым горошком, крутыми яйцами, зеленым салатом.

Маринованная сельдь — 40 г, репчатый лук — 25 г, растительное масло — 5 г.

Семга

(Диеты 3; 9; 11; 12; 14; 15)

Семгу распластать, филе снять с хребта, реберные кости вынуть. Положить кожей книзу на деревянную доску и нарезать тонкими ломтиками.

Подать к столу, украсив яйцом, рубленным зеленым луком, зеленью и салатом.

Семга — 50 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., зеленый лук — 15 г, зелень — 10 г, салат — 3 г.

Скумбрия копченая

(Диеты 3; 8; 9; 11; 12; 14; 15)

Надрезать тушку вдоль спины, срезать край брюшка, снять с тушки кожу и удалить внутренности. Нарезать по несколько кусочков на порцию. Украсить салатом или зеленью.

Скумбрия — 50 г, зелень или салат — 10 г.

Студень из судака

(Диеты 2; 3; 8; 9; 11—15)

Филе судака без костей нарезать по три-четыре кусочка на порцию и отварить в подсоленной воде. Залить дно формочки бульоном, в котором растворен желатин, и охладить. На желе положить ломтики лимона, крутого яйца и зелень. Вторично влить бульон и охладить. Положить кусочки рыбы, влить оставшийся бульон и охладить в третий раз. Перед подачей формочку погрузить в горячую воду, выложить студень на блюдо и украсить бордюром из листьев салата и корнишонов.

Судак — 75 г, лимон — $\frac{1}{3}$ шт., яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., зелень петрушки — 4 г, салат — 10 г, корнишоны — 20 г, бульон — 100 г, желатин — 3 г, соль.

Треска копченая

(Диеты 8; 9; 11; 12; 14; 15)

Снять с тушки кожу, отделить филе от костей и нарезать по одному-два кусочка на порцию. Подать, украсив листьями салата.

Треска — 70 г, салат — 10 г.

Форшмак из сельди с яблоками

(Диеты 2 и 5 — без лука; 3; 8; 9; 11; 12; 15)

С тушки снять кожу, филе отделить от костей, замочить на 3—4 часа в холодной воде с лимонной кислотой, затем дважды пропустить через мясорубку вместе с крутыми яйцами, яблоками, замоченным в молоке белым хлебом и репчатым луком. Массу хорошо вымешать, добавив сливочное масло. Выложить на тарелочку, придать желаемую форму, украсить ломтиками яблок, кольцами лука, рубленым яйцом и зеленью.

Сельдь — 40 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., яблоки — 50 г, молоко — 10 г, белый хлеб — 20 г, репчатый лук — 20 г, сливочное масло — 2 г, зелень — 5 г.

Фрикадельки рыбные в маринаде

(Диеты 3; 11; 12; 15)

Филе рыбы без кожи и костей дважды пропустить через мясорубку вместе с замоченным в холодной воде и отжатым белым хлебом. Массу выбить, добавив сливочное масло, и посолить. Сформовать фрикадельки, запанировать их в муке и обжарить или отварить. Из овощей и растительного масла приготовить маринад (см. стр. 11), залить им фрикадельки, прокипятить и остудить.

Перед подачей посыпать рубленой зеленью.

Рыба — 75 г, белый хлеб — 10 г, сливочное масло — 5 г, мука — 5 г, растительное масло — 20 г. Для маринада: морковь — 30 г, репчатый лук — 20 г, белые корни — 15 г, томат-пюре — 15 г, сахар — 5 г, соль.

Шпроты

(Диеты 9; 11; 12; 14; 15)

Выложить шпроты из консервной коробки на маленькую селедочницу или тарелочку, украсить салатом и полить оставшимся в коробке маслом.

Шпроты — 45 г, салат — 15 г.

Щука фаршированная

(Диеты 3; 5; 11; 14; 15)

Рыбу почистить, отрезав голову, выпотрошить, не разрезая брюшко, вымыть и нарезать поперек. Из каждого куса вырезать мякоть, не повреждая кожу. Мякоть, пассерованный лук, белый хлеб, размоченный в воде, пропустить два-три раза через мясорубку; массу соединить со сливочным маслом, сырым яйцом, солью, перцем и хорошо выбить. Заполнить фаршем кусочки рыбы, уложить их в кастрюлю, переложив кружочками свеклы, моркови, репчатого лука. Добавить лавровый лист, соль и залить рыбным бульоном или водой. Варить под крышкой на слабом огне 2—2,5 часа. Готовую рыбу охладить, не снимая крышку, разрезать на порции, полить растопленным сливочным маслом или томатным соусом, украсить зеленью.

Щука — 100 г, репчатый лук — 25 г, белый хлеб — 15 г, сливочное масло — 10 г, яйцо — $\frac{1}{10}$ шт., соль, перец, свекла — 10 г, морковь — 15 г.

Щука фаршированная заливная

(Диеты 2; 3; 5; 9; 11; 12; 14; 15)

Рыбу почистить, вымыть, надрезать кожу вокруг головы и снять ее чулком, перерубив хребет у хвоста. Затем выпотрошить, филе снять и дважды пропустить через мясорубку вместе с белым хлебом, размоченным в молоке, пассерованным луком. Фарш взбить с сырым яйцом, солью, перцем, сахаром, растительным маслом и наполнить им кожу. Залить рыбу холодной водой, добавить соль, лавровый лист, лук, корни и сварить на слабом огне. Охладить, наре-

зять на порции, украсив каждую лимоном, яйцами, звездочками из моркови, зеленью и залить рыбным бульоном с разведенным в нем желатином.

Щука — 100 г, белый хлеб — 15 г, репчатый лук — 15 г, молоко — 25 г, яйцо — $\frac{1}{10}$ шт., соль, перец, сахар, растительное масло — 5 г, лавровый лист, коренья, лимон, зелень, бульон — 100 г, желатин — 3 г.

МЯСНЫЕ ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И БЛЮДА

Ветчина вареная

(Диеты 3; 10—12; 14; 15)

Сырокопченный окорок обмыть, залить холодной водой и варить на слабом огне 3—4 часа до полной готовности. Остудить в том же бульоне. Снять кожу, разделить от костей и нарезать ветчину тонкими ломтиками по 80 г на порцию.

Ветчина в желе

(Диеты 3; 11; 14; 15)

Растворить в горячем бульоне предварительно замоченный в холодной воде желатин. Процедить бульон через салфетку. Налить на дно формочки немного бульона и охладить. Затем положить ломтик лимона, кружок крутого яйца и огурца; вторично влить бульон приблизительно до половины высоты формочки и вновь охладить. Затем положить мелко шинкованную ветчину, влить оставшийся бульон и в третий раз охладить.

Перед подачей формочку на 1 секунду погрузить в горячую воду и выложить содержимое на тарелку. Украсить зеленью.

Вареная ветчина — 60 г, бульон — 95 г, желатин — 3 г, лимон — $\frac{1}{10}$ шт., яйцо — $\frac{1}{5}$ шт., огурцы — 20 г, зелень.

Ветчина копченая отварная

(Диеты 3; 11; 14; 15)

Вареную ветчину (рулет или окорок) зачистить от кожи и костей, нарезать тонкими ломтями поперек волокон. Подать, украсив зеленью петрушки, по 60 г на порцию.

Грудинка копченая

(Диеты 3; 9; 11; 14; 15)

Грудинку обмыть, залить холодной водой и варить на слабом огне до готовности. Остудить в том же бульоне. Снять кожу, отделить косточки, мякоть нарезать тонкими ломтиками, по 70 г на порцию.

Колбаса вареная

(Диеты 1—3; 5; 8; 9; 11; 12; 14; 15)

Сняв оболочку, нарезать колбасу тонкими ломтиками, по 60 г на порцию. До подачи к столу прикрыть влажной салфеткой.

Колбаса копченая

(Диеты 3; 9; 11; 14; 15)

На 5—10 минут положить колбасу в холодную воду, затем снять оболочку. Нарезать колбасу ломтиками, по 50 г на порцию. До подачи к столу прикрыть влажной салфеткой.

Колбаса полукопченая

(Диеты 3; 9; 11; 12; 14; 15)

На 5—10 минут положить колбасу в холодную воду, затем снять оболочку. Нарезать колбасу ломтиками, по 60 г на порцию. До подачи к столу прикрыть влажной салфеткой.

Куры заливные

(Диеты 2; 3; 5; 8; 9; 11; 12; 14; 15)

Курицу отварить и остудить в бульоне. Отделить мясо от костей, оставив их только в крылышках. Растворить в бульоне предварительно замоченный желатин. Курятину положить в глубокую форму, украсить крутым яйцом, лимоном, свежим огурцом, зеленью, залить частью бульона и охладить. Затем положить еще один слой мяса и украшений, влить оставшийся бульон и вторично охладить.

Перед подачей к столу на секунду погрузить форму в горячую воду и выложить заливное на плоское блюдо.

Курятина — 100 г, бульон — 75 г, желатин — 3 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., лимон — $\frac{1}{4}$ шт., огурцы — 15 г, зелень петрушки — 5 г.

Куры отварные с хреном и сметаной

(Диеты 2, 3, 5, 7, 9, 10, 11 и 13 — без хрена; 14)

Курицу отварить и остудить в бульоне. Отделить мясо от костей так, чтобы филейчики и ножки остались целыми. Разделить на порции. Каждую из них положить в тарелку и залить сметаной с лимонной кислотой, сахаром и тертым хреном.

Курятина — 100 г, сметана — 20 г, лимонная кислота — 2 г, сахар — 2 г, хрен — 15 г.

Куры фаршированные (галантин)

(Диеты 1—3, 5, 7, 9 и 10 — без сока и специй; 11—15)

Курицу натереть мукой, опалить, обмыть. Ножки и крылья обрубить. Вдоль спины сделать разрез и осторожно снять кожу. Затем тушку выпотрошить, вымыть, снять оба филейчика и остальную мякоть, кости отделить.

Телятину (или свинину) и курятину, кроме филейчиков, трижды пропустить через мясорубку. Массу соединить с сырым яйцом, молоком или сливками и хорошо выбить. Добавить мускатный орех, сало-шпик, нарезанное мелкими кубиками, предварительно ошпаренные фисташки и соль.

Кожу курицы разложить на влажной салфетке. Оба филейчика разбить тяпкой в тонкий пласт и положить на кожу. Сверху положить фарш. Края кожи соединить, разрез зашить, придать изделию вид целой тушки, обернуть салфеткой и в нескольких местах перевязать шпагатом. Залить фаршированную курицу холодной водой или бульоном и сварить на слабом огне. Остудить в том же бульоне, вынуть, положить под легкий пресс и охладить.

Перед подачей снять салфетку и нарезать тонкими ломтями. Гарнировать овощами и желе из куриного бульона.

Курятина — 80 г, телятина или свинина — 35 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., молоко или сливки — 60 г, мускатный орех, сало-шпик — 15 г, фисташки — 10 г, соль.

Мясной сыр

(Диеты 1—3; 5; 7; 10)

Вязкую рисовую кашу протереть через сито вместе с трижды пропущенным через мясорубку вареным мясом. Массу соединить со сливочным маслом, хорошо выбить, охладить и оформить в виде батона.

Говядина — 80 г, рис — 5 г, сливочное масло — 20 г.

Рулет из поросенка

(Диеты 3; 11; 12; 14; 15)

Тушку обработать, как указано в предыдущем рецепте. Снятое с костей мясо отбить и уложить ровным слоем по всей коже. На него положить в чередующемся порядке узкие длинные полоски ветчины, сала-шпик, корнишонов и омлета. Сверху посыпать ошпаренными фисташками. Затем кожу свернуть, придав изделию форму длинной колбасы. Изделие завернуть в салфетку, туго перевязать шпагатом и сварить вместе с костями. Незадолго до готовности ввести соль. Сняв рулет с огня, развернуть, остудить, вторично завернуть в салфетку и положить под пресс.

Подавать к столу, нарезав на порции. Гарнир — мясное желе.

Поросятина — 80 г, ветчина — 15 г, сало-шпик — 15 г, корнишоны — 10 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., фисташки — 5 г, соль.

Салат из дичи

(Диеты 3; 5; 8; 9 — без картофеля; 11; 12; 15)

Птицу отварить или зажарить, мясо снять с костей и тонко нарезать (филейчики оставить целыми). Свежие огурцы, отварной картофель, крутые яйца нарезать ломтиками. Продукты смешать, посолить, заправить соусом провансаль, уложить горкой в салатник. Сверху украсить филейчиками, листьями салата, яйцом и залить оставшимся соусом.

Тетерев или рябчик — 100 г, огурцы — 50 г, картофель — 100 г, яйцо — $\frac{3}{4}$ шт., соль, соус провансаль — 30 г, салат — 10 г.

Салат из кур

(Диеты 3; 5—8; 9 — без картофеля; 10—12; 15)

Способ приготовления такой же, как в предыдущем рецепте.

Курытина — 100 г, огурцы — 30 г, картофель — 50 г, яйцо — $\frac{3}{4}$ шт., соль, соус провансаль — 20 г, салат — 10 г.

Салат из мяса

(Диеты 3; 5, 7 и 10 — без масла и лука, со сметаной; 11; 12; 15)

Отварное мясо, сваренный в кожуре картофель, вареные бобы и свежие огурцы мелко нарезать. Салат и зеленый лук нашинковать. Продукты соединить, посолить и заправить растительным маслом. Уложить горкой в салатник, украсить кружочками помидоров и петрушкой, посыпать крошками крутого яйца.

Мясо — 75 г, картофель — 70 г, зеленые бобы — 10 г, соль, растительное масло — 15 г, помидоры — 10 г, огурцы — 20 г, салат — 10 г, зеленый лук — 50 г, зелень петрушки — 5 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт.

Солонина с хреном

(Диеты 3; 9; 11; 15)

Солонину отварить, остудить в бульоне, нарезать поперек мышечных волокон. Подавать к столу под тертым хреном, заправленным лимонной кислотой и сахаром.

Солонина — 90 г, хрен — 15 г, лимонная кислота, сахар.

Студень из говядины

(Диеты 2; 3; 5; 9; 11—15)

Говядину вымыть, залить холодной водой и варить на слабом огне в течение 4—5 часов. За час до готовности положить морковь и лук. Затем мясо вынуть из бульона, разобрать, мелко порубить, вновь соединить с бульоном, посолить и прокипятить 15—20 минут. Перед окончанием варки ввести замоченный жела-

тин и растертый чеснок. Студень разлить в формочки и охладить. Перед подачей украсить зеленью. Отдельно подать хрен.

Говядина — 60 г, морковь — 5 г, репчатый лук — 10 г, чеснок — 1 г, соль, бульон — 100 г, желатин — 3 г.

Студень из ног

(Диеты 1 и 10 — без специй; 2; 3; 11—15)

Свинные, говяжьи или телячьи ноги опалить, очистить, обмыть и разрубить. Залить холодной водой и варить на слабом огне в течение 6—8 часов. За час до готовности положить лавровый лист, перец, лук, морковь и корни. Закончив варку, бульон слить и процедить, кости удалить, мякоть мелко порубить и ввести в бульон; посолить, прокипятить, добавить натертый чеснок, вылить в формочки и охладить.

Перед подачей украсить зеленью. Подавать с хреном.

Ноги — 125 л, лавровый лист, перец, репчатый лук — 5 г, морковь — 5 г, белые корни — 5 г, соль, чеснок — 1 г, зелень, хрен — 10 г.

Филе рябчика фаршированное под майонезом

(Диеты 3; 9; 11; 12; 15)

Птицу зажарить, мясо снять с костей и посечь (филейчики оставить целыми). Печень, сало-шпик и овощи мелко нарезать и тушить. Затем массу два-три раза пропустить через мясорубку, соединить с мясом рябчика, сливочным маслом, тертым сыром, мускатным орехом, солью и хорошо выбить.

Филейчики надрезать в длину. Разрез заполнить полученным фаршем, края аккуратно соединить.

Приготовленное из бульона и желатина желе взбить на льду в пену; когда оно начнет застывать, добавить соус провансаль. Продолжать вымешивать до однородной консистенции. Филейчики залить соусом и охладить. При подаче украсить зеленью.

Рябчик — 100 г, печень — 50 г, сало-шпик — 15 г, морковь — 5 г, репчатый лук — 10 г, белые корни — 5 г, сливочное масло — 5 г, сыр — 5 г, мускатный орех, соль, бульон — 100 г, желатин — 3 г, соус провансаль — 20 г, зелень — 5 г.

Фрикадельки мясные в желе

(Диеты 1—3 и 5—10 — в вегетарианском желе; 11—15)

Из мяса, белого хлеба и сырых яиц приготовить фарш. Сформовать фрикадельки и припустить их на пару. Из бульона и желатина сварить желе. Налить его тонким слоем на дно формочки, остудить, украсить крутым яйцом и салатом, сверху положить фрикадельки и залить оставшимся желе.

Мясо средней упитанности — 70 г, белый хлеб — 15 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., бульон — 75 г, желатин — 3 г, салат — 10 г.

Язык заливной

(Диеты 1—3; 5, 7 и 10 — в вегетарианском желе; 8; 9; 11—15)

Язык залить холодной водой, посолить и сварить на слабом огне. Переложить в холодную воду и снять кожу. Из бульона и желатина приготовить желе. На дно блюда налить немного желе, охладить. Сверху уложить ломтики языка, украсить крутым яйцом, лимоном, свежим огурцом, зеленью и постепенно влить оставшееся желе.

Язык — 85 г, соль, бульон — 75 г, желатин — 3 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., лимон — 10 г, огурцы — 15 г, зелень петрушки — 5 г.

МОЛОЧНЫЕ ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И БЛЮДА

Масло розовое с рыбой

(Диеты 2; 3; 9; 11; 12; 14; 15)

Размягченное сливочное масло смешать с протертой через сито или пропущенной через мясорубку рыбой и рубленой зеленью. Массе придать желаемую форму. Украсить охлажденным сливочным маслом и охладить.

Сливочное масло — 25 г, семга или лососина — 20 г, зелень петрушки — 2 г.

Масло с зеленью

(Диеты 2; 3; 5; 6; 9—15)

Размягченное сливочное масло растереть с рубленой зеленью, лимонным соком и солью. Завернуть в пергаментную бумагу в виде колбаски и охладить в воде со льдом. Перед подачей бумагу снять и масло нарезать кружочками.

Сливочное масло — 25 г, зелень петрушки — 3 г, лимонный сок — 1 г, соль.

Масло с сыром и шпинатом

(Диеты 2; 3; 9; 11—13; 15)

Размягченное сливочное масло смешать с тертым сыром и протертым вареным шпинатом. Придав массе желаемую форму, украсить охлажденным сливочным маслом и охладить.

Сливочное масло — 25 г, сыр — 11 г, шпинат — 10 г.

Масло с тертым сыром

(Диеты 2; 3; 5; 6; 9; 11—13; 15)

Размягченное сливочное масло смешать с тертым сыром. Придав массе желаемую форму, украсить кусочком сливочного масла или тертым сыром и охладить.

Сливочное масло — 25 г, сыр — 15 г.

Сметана взбитая

(Диеты 1—3; 6; 7; 10—15)

Сметану смешать с молоком и взбить на льду. Заправить сахаром и ванилином.

Сметана — 100 г, молоко — 25 г, сахар — 10 г, ванилин.

Сметана, взбитая с белком

(Диеты 1—3; 6; 11; 12; 15)

Сметану смешать с молоком и взбить на льду. Сварить густой сахарный сироп. Взбить белки в густую пену, постепенно подливая сироп. Затем белки остудить и соединить со сметаной и ванилином.

Сметана — 100 г, молоко — 25 г, сироп — 20 г, $\frac{1}{2}$ белка, ванилин.

Сыр жирный

(Диеты 2; 3; 6; 11; 12; 15)

Срезав корку, нарезать сыр тонкими ломтиками, по 60 г на порцию. До подачи к столу прикрыть влажной салфеткой.

Сыр тощий

(Диеты 2; 3; 5; 6; 8; 9; 11; 12; 15)

Срезав корку, нарезать сыр тонкими ломтиками, по 60 г на порцию. До подачи к столу накрыть влажной салфеткой.

Творог с овощами и фруктами

(Диеты 3; 5—7; 9 — с ксилитом; 10—12; 15)

Творог пропустить через мясорубку, смешать с растертым сливочным маслом, сахаром, изюмом, урюком, мелко нарезанной тушеной морковью и рубленым салатом. Массу уложить пирамидкой на тарелку и украсить фруктами.

Творог — 100 г, сливочное масло — 15 г, сахар — 15 г, изюм — 20 г, урюк — 10 г, морковь — 10 г, салат — 5 г.

Творог со сметаной

(Диеты 3; 5—8; 9 — без сахара; 10—12; 15)

Творог протереть, уложить на тарелку, посыпать сахаром в смеси с корицей и полить сметаной.

Сахар можно подать отдельно в розетке.

Творог — 100 г, сахар — 10 г, корица, сметана — 30 г.

Творожная масса

(Диеты 1; 2 — без изюма и орехов; 3; 5—7; 10—15)

Сливочное масло растереть добела, постепенно добавляя сахар, протертый творог, сметану, изюм, урюк, поджаренные и растолченные орехи, ванилин. Массу уложить на тарелке пирамидкой и украсить фруктами и орехами.

Творог — 100 г, сливочное масло — 15 г, сахар — 15 г, сметана — 10 г, изюм — 20 г, урюк — 15 г, грецкие орехи — 20 г, ванилин.

Творожная паста зеленая

(Диеты 2; 3; 10—13; 15)

Приготовить крем: сливочное масло (10 г) растереть добела, постепенно добавляя тушеную протертую морковь, сырые желтки, протертый творог, сахар, ванилин, муку. Массу развести холодным молоком и проварить до загустения. Затем крем остудить и, добавив размягченное сливочное масло, хорошо выбить. Четвертую часть крема оставить для украшения. Оставшийся крем соединить с протертым творогом, протертым отварным шпинатом и поджаренными рубленными орехами. Готовой пасте придать желаемую форму. Сверху украсить кремом.

До подачи к столу держать на холоде.

Творог — 100 г, сливочное масло — 15 г, морковь — 50 г, $\frac{1}{2}$ яичного желтка, сахар — 20 г, ванилин, мука — 52 г, молоко — 30 г, шпинат — 30 г, грецкие орехи — 10 г.

Творожная паста ореховая

(Диеты 2; 5—7; 9 — с ксилитом; 10—13; 15)

Сливочное масло растереть добела, постепенно добавляя сахар, протертый творог, ванилин и поджаренные толченые орехи. Выложить на тарелку, придать красивую форму и посыпать толчеными орехами.

Творог — 100 г, сливочное масло — 15 г, сахар — 15 г, ванилин, грецкие орехи — 30 г.

Творожная паста розовая

(Диеты 1—3; 5—7; 9 — с ксилитом; 10—13; 15)

Приготовить крем: сливочное масло (10 г) растереть добела, постепенно добавляя протертую тушеную морковь, протертый творог, сахар, муку; массу развести молоком, проварить до загустения, остудить и, добавив сливочное масло и ванилин, выбить. Творожную пасту уложить на тарелку и украсить кремом.

Творог — 100 г, сливочное масло — 15 г, морковь — 40 г, сахар — 15 г, пшеничная мука — 5 г, молоко — 30 г, ванилин.

Творожная паста шоколадная

(Диеты 1—4; 7; 10—13; 15)

Приготовить крем: сливочное масло (10 г) растереть добела, постепенно добавляя протертую тушеную морковь, протертый творог, сахар, желток, муку, какао; массу развести молоком и проварить до загустения. Остудить и, добавив размягченное сливочное масло, хорошо выбить. Часть крема оставить для украшения. Оставшийся крем смешать с протертым творогом. Пасту уложить на тарелку. Придав желаемую форму, украсить кремом, посыпать шоколадной крошкой и охладить.

Творог — 150 г, сливочное масло — 15 г, морковь — 50 г, сахар — 20 г, $\frac{1}{2}$ яичного желтка, пшеничная мука — 5 г, какао — 1 г, молоко — 30 г, шоколад — 5 г.

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

Омлет белковый запеченный

(Диеты 2; 3; 4 — сметану и молоко заменить водой; 5—7; 9—11; 13; 15)

Сырые белки смешать с молоком, взбить венчиком, вылить на сковороду, смазанную маслом, сбрызнуть сметаной и запечь в духовом шкафу.

Яйца (белки) — 3 шт., молоко — 60 г, сливочное масло — 5 г, сметана — 10 г.

Омлет паровой

(Диеты 1—3; 5; 6; 7 и 10 — без соли; 9; 11; 13; 15)

Яйца взбить с молоком, вылить в смазанную маслом форму и довести до готовности на водяной бане. Подать со сливочным маслом.

Яйца — 2 шт., молоко — 80 г, сливочное масло — 5 г.

Яйца в желе

(Диеты 2; 3; 5; 8; 9; 11; 12; 15)

Крутые яйца разрезать пополам, уложить в салатник на помидоры, нарезанные кружочками. Украсить бордюром из шинкованного салата и постепенно залить остывшим мясным бульоном с разведенным в нем желатином.

Яйца — 2 шт., помидоры — 80 г, салат — 10 г, бульон — 90 г, желатин — 3 г.

Яйца в соусе провансаль

(Диеты 3 — без бобов; 9 — без картофеля; 10—12; 15)

Яйца сварить вкрутую и разрезать пополам. Вареные картофель, морковь, зеленые бобы, а также свежие огурцы нарезать кубиками, зеленый лук нашинковать. Овощи смешать, присолить и, заправив соусом провансаль, уложить горкой в салатник. На овощи положить яйца.

При подаче к столу залить оставшимся соусом и украсить зеленью петрушки.
Яйца — 2 шт., картофель — 30 г, морковь — 10 г, зеленые бобы — 10 г, огурцы — 30 г, зеленый лук — 10 г, соль, соус провансаль — 20 г, зелень петрушки — 5 г.

Яйца рубленые со сметаной
(Диеты 2; 3; 6—13; 15)

Крутые яйца мелко посечь, уложить на тарелку, залить сметаной, смешанной с простоквашей, и посыпать укропом.

Яйца — 2 шт., сметана — 30 г, простокваша — 10 г, укроп — 3 г.

Яйца по-сибирски
(Диеты 3; 6; 7; 9; 10 — без хрена; 11; 15)

Сваренные вкрутую яйца разрезать пополам, положить на тарелку, залить сметаной с тертым хреном и посыпать рубленым укропом.

Яйца — 2 шт., сметана — 40 г, хрен — 10 г, укроп — 2 г.

Яйца, фаршированные желтками и ветчиной с зеленью, под соусом провансаль
(Диеты 2; 3; 5; 8; 9; 11; 12; 15)

Крутые яйца разрезать вдоль пополам. Желтки вынуть, протереть через сито, соединить с рубленой ветчиной и зеленью. Полученным фаршем наполнить яйца, уложить на тарелку, загарнировать помидорами, протертыми через сито, желтками, зеленым луком и укропом. Затем залить соусом провансаль.

Яйца — 2 шт., нежирная ветчина — 25 г, укроп — 2 г, помидоры — 80 г, соус провансаль — 20 г.

Яйца, фаршированные желтками, сыром и зеленью, под соусом провансаль
(Диеты 2; 3; 5; 6; 9; 11; 12; 15)

Крутые яйца разрезать вдоль пополам. Желтки вынуть, протереть через сито, соединить с тертым сыром, рубленой зеленью и сметаной. Полученным фаршем заполнить яйца. Нашинкованный салат заправить лимонной кислотой и сахаром, выложить на тарелку, поверх положить фаршированные яйца и залить их соусом провансаль.

Яйца — 2 шт., сыр — 20 г, зелень — 3 г, сметана — 10 г, салат — 20 г, лимонная кислота, сахар — 2 г, соус провансаль — 20 г.

Яйца, фаршированные икрой, под соусом провансаль
(Диеты 2; 3; 6; 8; 9; 11; 12; 15)

Крутые яйца разрезать вдоль пополам, вынув желтки, заполнить зернистой икрой. Уложить на тарелку, загарнировать протертыми через сито помидорами и желтками, рубленым зеленым луком и укропом. Залить соусом провансаль.

Яйца — 2 шт., зернистая икра — 30 г, помидоры — 80 г, зеленый лук — 10 г, укроп — 2 г, соус провансаль — 20 г.



СУПЫ

В диетическом питании основой супов являются мясные, костные, рыбные, грибные бульоны, овощные, крупяные, а также фруктовые отвары. При варке мяса, рыбы, мясных и рыбных костей, а также овощей и фруктов растворимые в воде азотисто-экстрактивные вещества, минеральные соли, эфирные масла и некоторые витамины переходят в жидкость. Хотя бульоны и не отличаются высокой калорийностью, благодаря присутствию экстрактивных веществ они возбуждают аппетит, усиливают деятельность пищеварительного аппарата, способствуют лучшему усвоению пищи.

Если больному назначена диета, исключая мясные, рыбные, грибные, а также крепкие овощные навары, супы для него следует готовить на воде, молоке, крупяных отварах, фруктовых настоях и пр.

Приготавливая супы, необходимо соблюдать рекомендации, касающиеся нарезки и тепловой обработки овощей, оформления блюд и т. д.

Мясной бульон служит и самостоятельным блюдом, и основой для приготовления супов. Отварное мясо используют для суфле, бефстроганова и ряда других вторых диетических блюд.

В костном бульоне экстрактивных веществ практически нет. Они идут только для приготовления некоторых супов.

Прозрачный бульон употребляют как самостоятельное блюдо или же с добавлением гарнира. Он должен быть больше насыщен азотисто-экстрактивными веществами, чем обычный бульон. Поэтому, чтобы получить прозрачный бульон, вначале варят обычный бульон, а затем его осветляют.

Заправочные супы готовят на мясном или костном бульоне из разнообразных продуктов, которые подбираются в соответствии с диетой.

Супы на рыбном бульоне богаты азотисто-экстрактивными веществами. Готовят их с различными продуктами. Рекомендуются эти супы при тех же диетах, что и супы на мясном бульоне.

Грибные бульоны и супы обладают теми же свойствами, что и супы на мясном или рыбном бульоне. В лечебном питании их используют при тех диетах, для которых не противопоказаны вещества, действующие возбуждающе на желудочную секрецию.

Овощи содержат ароматические и экстрактивные безазотистые вещества, которые возбуждают деятельность желез внутренней секреции и способствуют лучшему обмену пищевых веществ. Они являются существенным источником поступления в организм витаминов. Овощные супы нашли широкое применение в диетическом питании и незаменимы при тех диетах, для которых противопоказаны азотисто-экстрактивные вещества мяса, рыбы и грибов.

При некоторых диетах не допускаются имеющиеся в овощах эфирные масла, которые отрицательно действуют на организм. В этих случаях овощи подвергают специальной кулинарной обработке (например, лук вводят в суп уже отваренным и т. д.).

Для насыщения некоторых супов ароматическими и экстрактивными веществами используют специально приготовленные овощные отвары. В основном их вводят в те супы, в состав которых входит немного овощей, при условии, конечно, что овощные отвары в данном случае не противопоказаны. Овощи, остающиеся после приготовления овощных отваров, употребляют как вторые блюда или как гарнир к мясным и рыбным блюдам.

Для получения овощных отваров можно использовать также отходы (верхние листья капусты, кочерыжки, кусочки моркови, петрушки и т. д.). Супы можно готовить, используя также картофельные и овощные отвары, остающиеся от варки картофеля и овощей на гарниры и для вторых блюд.

В диетическом питании широко применяются также пюреобразные супы. Они питательны и легко усваиваются. Готовят их из овощей, круп, домашней птицы, дичи и других продуктов. В зависимости от способа приготовления различают супы-пюре и супы-кремы.

Основой всех супов-пюре является белый соус, который готовят на мясном бульоне или овощном отваре (в зависимости от диеты). Заправляют супы-пюре сливочным маслом и смесью яичных желтков с молоком или сливками. Что же касается супов-кремов, то их готовят на молочном соусе с добавлением мясного бульона или овощного отвара и заправляют сливочным маслом, сливками или молоком.

Для приготовления молочных супов можно использовать как свежее, так и сухое (в порошке) молоко. Последнее предварительно растворяют в теплой воде (от 60 до 70° С), из расчета 0,9 л воды на 100 г порошка. Чтобы избежать образования комков, порошок сначала просеивают, разводят в небольшом количестве теплой воды и тщательно размешивают до получения однородной сметанообразной массы. Затем добавляют остальную воду и, помешивая, нагревают до кипения.

В зависимости от диеты молочные супы готовят на цельном молоке или на молоке с водой. Для их приготовления используют различные крупы, макаронные изделия и овощи. Следует помнить, что макаронные изделия и некоторые крупы, в частности такие, как овсяная, перловая, пшено, рис, в молоке плохо развариваются. Поэтому рекомендуется проварить их сначала в течение 10—15 минут в воде, отцедить, а затем уже ввести в кипящее молоко. «Геркулес», манную и другие мелкодробленые крупы следует сразу всыпать в молоко при энергичном помешивании.

Овощи, тыкву, морковь, репу, белокочанную капусту и картофель для молочных супов нарезают или предварительно отваривают и протирают. Зеленый горошек сначала отваривают в воде, а затем вместе с отваром вводят в суп.

Фруктово-ягодные супы готовят из свежих, сушеных, свежемороженых и консервированных фруктов и ягод. Подают их к столу и в горячем и в холодном виде.

Весной и летом готовят холодные супы. Очень полезны, в частности, холодные супы на хлебном квасе, так как в нем содержатся экстрактивные и ароматические вещества, молочная кислота и др.

ПРОЗРАЧНЫЕ СУПЫ

Бульон мясной

(Диеты 2; 3; 9; 11—15)

Кости вымыть, разрубить, залить холодной водой. Довести на сильном огне до кипения. Снять пену, убавить огонь и варить 1,5—2 часа, время от времени снимая жир. Затем положить в бульон мясо и сварить его при слабом кипении. За полчаса до конца варки ввести репчатый лук, морковь, петрушку, соль. Готовое мясо вынуть, бульон процедить.

Кости — 250 г, вода — 1,5 л, мясо — 75 г, репчатый лук — 10 г, морковь — 10 г, петрушка (корень) — 5 г, соль.

Бульон мясной прозрачный

(Диеты 2 и 4 — без лука; 3; 9; 11; 13—15)

Сварить обычный мясной бульон. Репчатый лук, морковь, петрушку поджарить на разогретой сковороде без масла и вместе с солью ввести в бульон.

Для осветления бульона приготовить оттяжку: нежирное мясо 3-го сорта (шея, голяшка) пропустить через мясорубку и залить холодной водой (150 г воды на 100 г мяса); массу размешать, выдержать на холоде 20—30 минут, затем соединить с сырым белком и влить в горячий, но не кипящий бульон. Проварить под крышкой на слабом огне, пока оттяжка не свернется и осядет на дно. После этого бульон процедить.

Оттяжку можно использовать для приготовления фаршей.

Кости — 100 г, вода — 500 г, мясо для оттяжки — 50 г, репчатый лук — 10 г, морковь — 10 г, петрушка (корень) — 10 г, соль, яйцо (белок) — $\frac{1}{3}$ шт.

Бульон из курицы (индейки)

(Диеты 2 — без лука; 3; 4; 8; 9; 11—15)

Обработанную тушку курицы (индейки) или кости птицы залить холодной водой и на слабом огне довести до кипения. Удалив пену, варить до готовности при слабом кипении (кости варить 2—2,5 часа).

За полчаса до конца варки ввести коренья, поджаренные без жира, и соль. Сняв жир, бульон процедить.

Птица — 180 г (или кости — 600 г), вода — 1,25 л, репчатый лук — 10 г, морковь — 10 г, петрушка (корень) — 10 г, соль.

Бульон со сливочным бисквитом

(Диеты 2; 11; 12; 15)

Сливочное масло растереть добела и соединить с желтками, мукой, тертым мускатным орехом, рубленой зеленью. Добавив взбитый белок, тесто осторожно вымешать и вылить на противень, смазанный сливочным маслом. Выпечь в духовом шкафу при умеренной температуре.

При подаче к столу бисквит мелко нарезать и положить в бульон.

Бульон — 500 г, сливочное масло — 15 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., пшеничная мука — 10 г, мускатный орех, зелень петрушки — 5 г.

Бульон с блинчиками

(Диеты 11; 12; 14; 15)

Из муки, молока, яиц, сахара, соли приготовить негустое тесто. Испечь на масле тонкие блинчики.

Приготовить фарш: мясо два-три раза пропустить через мясорубку и выбить с сырым яичным белком, добавив немного воды или молока.

На блинчики положить слой фарша, свернуть их колбаской, уложить в сотейник и припустить в бульоне. Затем нарезать поперек, положить в тарелку и залить горячим бульоном.

Мясной прозрачный бульон — 400 г; для теста: пшеничная мука — 25 г, молоко — 50 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., сахар — 3 г, соль — 1 г, сливочное масло — 5 г; для фарша: мясо — 50 г, яйцо (белок) — $\frac{3}{4}$ шт., вода или молоко — 15 г.

Бульон с вермишелью

(Диеты 2; 11—15)

Вермишель отварить в большом количестве воды, откинуть на сито, промыть кипяченой водой, выложить в кастрюлю и влить туда немного бульона.

При подаче к столу вермишель положить в тарелку и залить горячим бульоном.

Мясной прозрачный бульон — 400 г, вермишель — 30 г.

П р и м е ч а н и е. Так же готовят бульон с домашней лапшой.

Бульон с клецками и зеленью

(Диеты 2; 11—13; 15)

В кастрюльку влить немного бульона. Добавив масло и соль, вскипятить. Снять кастрюльку с огня, всыпать муку, вымешать и прогреть 1—2 минуты; остудив, ввести яйцо и зелень, тесто выбить. Чайной ложечкой разделать клецки и отварить их в воде.

При подаче к столу клецки прогреть в бульоне, вынуть шумовкой, положить в тарелку и залить горячим бульоном.

Мясной прозрачный бульон — 400 г; для клецек: бульон — 60 г, сливочное масло — 5 г, соль, мука — 40 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., зелень петрушки — 5 г.

Бульон с картофельными клецками

(Диеты 2; 11; 12; 15)

Из муки, масла, яйца, сметаны, натертого на терке черствого белого хлеба, картофельного пюре и мускатного ореха замесить тесто. Разделать маленькие шарики. Гладкую сторону терки посыпать крахмалом; положить на нее клецки и, надавливая, придать им форму «ежика». Затем клецки отварить в воде и откинуть на сито.

При подаче к столу клецки положить в тарелку и залить горячим бульоном.

Мясной прозрачный бульон — 400 г; для клецек: пшеничная мука — 10 г, сливочное масло — 10 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., сметана — 10 г, белый хлеб — 10 г, картофель — 40 г, мускатный орех.

Бульон с кнелями

(Диеты 2; 4 — без молока; 9; 11—15)

Мясо (без жира и сухожилий) два-три раза пропустить через мясорубку вместе с размоченным белым хлебом. Добавив яйцо, молоко или воду, массу хорошо выбить. Ложкой разделать кнели, положить их в смазанный сотейник и залить крутым кипятком. Вынуть шумовкой и откинуть на сито.

При подаче к столу кнели положить в тарелку и залить горячим бульоном.

Мясной прозрачный бульон — 450 г; для кнелей: мясо — 50 г, белый хлеб — 10 г, яйцо — $\frac{1}{6}$ шт., молоко или вода — 15 г, сливочное масло — 2 г.

Бульон с манными клецками

(Диеты 2; 11; 12; 14; 15)

В кипящую воду со сливочным маслом или бульон всыпать манную крупу. Проварив 5 минут, остудить. Ввести сырое яйцо и тщательно вымешать. Тесто раскатать тонкой колбаской, мелко нарезать поперек. Клецки положить в кипящую воду, отварить, вынуть шумовкой.

При подаче к столу положить в тарелку и залить горячим бульоном.

Мясной прозрачный бульон — 450 г; для клецек: вода или бульон — 50 г, сливочное масло — 10 г, манная крупа — 30 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт.

Бульон с овощами «звездочкой»

(Диеты 2; 3; 9; 11; 12; 15)

Белые коренья и морковь нарезать «звездочкой», слегка спассеровать и припустить в небольшом количестве бульона. За 5—6 минут до готовности ввести шинкованный шпинат. Яйцо сварить «в мешочек».

При подаче к столу овощи и яйцо положить в тарелку и залить горячим бульоном.

Мясной прозрачный бульон — 450 г; белые коренья — 30 г, морковь — 50 г, шпинат — 15 г, яйцо — 1 шт.

Бульон с овощами «соломкой»

(Диеты 3; 9; 11; 12; 15)

Белые корни и морковь нарезать «соломкой», слегка спассеровать и припустить в бульоне. За 5—6 минут до готовности ввести нашинкованный салат и шпинат. Сваренные отдельно бобы соединить с готовыми овощами.

При подаче к столу овощи положить в тарелку и залить горячим бульоном.

Мясной прозрачный бульон — 450 г; белые корни — 25 г, морковь — 30 г, салат — 10 г, шпинат — 15 г, зеленые бобы — 20 г.

Бульон с овощами «брусочками»

(Диеты 3; 9; 11; 15)

Белые корни и морковь нарезать брусочками. Цветную капусту разобрать на кочешки. Стручки бобов и зеленого горошка нарезать небольшими кусочками. Овощи отварить, каждый вид отдельно, в подсоленной воде.

При подаче к столу овощи перемешать, припустить в бульоне, положить в тарелку и залить горячим бульоном.

Мясной прозрачный бульон — 450 г; белые корни — 20 г, морковь — 40 г, цветная капуста — 30 г, зеленые бобы — 15 г, зеленый горошек — 20 г.

Бульон с омлетом

(Диеты 2; 9; 11—13; 15)

Омлет, сваренный на пару, остудить и мелко нарезать.

При подаче к столу омлет положить в тарелку и залить горячим бульоном.

Мясной прозрачный бульон — 450 г.

Бульон с пельменями

(Диеты 11; 12; 14; 15)

Жирную говядину дважды пропустить через мясорубку вместе с сырым луком; добавив воду, соль и перец, массу хорошо вымешать. Замесить из муки, воды и яиц тесто, раскатать его в тонкий пласт. На одну половину пласта ложечкой положить комочки фарша; покрыть свободной половиной пласта, слегка прижать и выемкой вырезать пельмени. Отварить их в подсоленной воде, вынуть шумовкой на сито, переложить в кастрюлю и залить небольшим количеством теплого бульона.

Перед подачей к столу положить в тарелку и залить горячим бульоном.

Мясной прозрачный бульон — 400 г; для фарша: говядина — 60 г, репчатый лук — 12 г, вода — 5 г, соль, перец; для теста: пшеничная мука — 30 г, вода — 15 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт.

Бульон с перловой крупой и овощами

(Диеты 11; 12; 15)

Перловую крупу замочить, сварить в большом количестве воды, откинуть на сито и промыть кипяченой водой. Овощи нарезать мелкими кубиками, припустить в бульоне и соединить с крупой. До подачи к столу держать теплыми. При подаче залить горячим бульоном.

Мясной прозрачный бульон — 450 г, перловая крупа — 25 г, овощи — 50 г.

Бульон с рисом

(Диеты 1; 11; 12; 14; 15)

Рис промыть, сварить в большом количестве воды, откинуть на сито и промыть кипяченой водой. Дать воде стечь. Затем переложить рис в кастрюлю и залить теплым бульоном.

При подаче к столу рис положить в тарелку и залить горячим бульоном.

Мясной прозрачный бульон — 450 г, рис — 40 г.

Бульон с рисово-овощной запеканкой

(Диеты 11; 12; 15)

Овощи нашинковать и припустить в сливочном масле. Рис отварить, откинуть на сито и соединить с сырым яйцом. Форму смазать сливочным маслом, дно и стенки посыпать сухарями. Уложить в форму рис и тушеные овощи в три слоя (овощи — посредине). Посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу. Запеканку нарезать по два кусочка на порцию.

Мясной прозрачный бульон — 450 г; для запеканки: морковь — 25 г, белые корни — 10 г, белокочанная капуста — 20 г, сливочное масло — 10 г, рис — 25 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., голландский сыр — 10 г.

Бульон с рисово-томатной запеканкой

(Диеты 2; 11; 12; 15)

Рис отварить. Рубленый лук спассеровать, добавив за 5 минут до готовности томат.

Рис соединить с луком, солью и сырым яйцом, массу вымешать, уложить в форму, смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями; поверхность посыпать тертым сыром и сбрызнуть растопленным маслом. Запечь в духовом шкафу, остудить и нарезать на порции.

При подаче к столу положить в тарелку, залить горячим бульоном.

Мясной прозрачный бульон — 450 г; для запеканки: рис — 25 г, репчатый лук — 20 г, томат — 10 г, соль, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., сливочное масло — 10 г, сыр — 10 г.

Бульон со свекольным соком и гренками

(Диеты 2; 11; 12; 15)

Вареную свеклу мелко нарезать, соединить с говядиной, пропущенной через мясорубку, белком и лимонной кислотой. Массу ввести в бульон и довести до кипения. Когда оттяжка осядет на дно, бульон процедить через салфетку.

К бульону подать гренки с тертым сыром и томатом (см. стр. 41).

Мясной прозрачный бульон — 350 г; свекла — 120 г, говядина — 35 г, яйцо (белок) — $\frac{1}{4}$ шт., лимонная кислота; для гренков: сыр — 20 г, томат-пюре — 5 г, сливочное масло — 5 г, белый хлеб — 50 г.

Бульон с творожными клецками

(Диеты 2; 9; 11; 12; 15)

Отжатый творог протереть через сито и хорошо выбить со сливочным маслом и желтком. Ввести муку, сметану и тертый мускатный орех, затем добавить взбитый белок и осторожно перемешать. Разделатъ ложкой клецки, сложить их в смазанный сливочным маслом сотейник, залить кипящей водой и сварить. Вынуть шумовкой и откинуть на сито.

При подаче к столу клецки положить в тарелку и залить горячим бульоном.

Мясной прозрачный бульон — 450 г; для клецек: творог — 25 г, сливочное масло — 10 г, яйцо (желток) — $\frac{1}{2}$ шт., пшеничная мука — 15 г, сметана — 15 г, мускатный орех.

Бульон с яйцом «в мешочек»

(Диеты 2; 11—13; 15)

Яйцо сварить в «мешочек», очистить от скорлупы и положить в тарелку с бульоном.

Мясной прозрачный бульон — 500 г, яйцо — 1 шт.

Бульон с яичными хлопьями

(Диеты 2; 4; 9; 11—13; 15)

Яйцо взбить и ввести через дуршлаг в кипящий бульон, непрерывно помешивая.

Мясной прозрачный бульон — 500 г, яйцо — 1 шт.

Мясной обезжиренный бульон

(Диеты 2; 4; 8)

Кости разрубить, залить холодной водой и поставить кастрюлю на сильный огонь. Снять пену и жир, пламя уменьшить. Варить 4—5 часов, время от времени снимая жир. Овощи нарезать тонкими пластинками, поджарить без жира до коричневого цвета и положить в бульон за 40 минут до конца варки. После этого ввести оттяжку (мясо с белком). Готовый бульон процедить через салфетку.

Трубчатые кости — 100 г, вода — 600 г, овощи — 10 г, мясо — 50 г, яйцо (белок) — $\frac{1}{5}$ шт.

ЗАПРАВОЧНЫЕ СУПЫ

Борщ зеленый

(Диеты 2 — без лука; 3; 8; 9 — без сахара; 11; 12; 15)

Свеклу, морковь и белые корни нарезать соломкой и припустить с томатом в снятом с бульона жире. Затем в овощи ввести пассерованный репчатый лук. В кипящий бульон положить крупно нарезанный картофель, через 10—15 минут — тушеные овощи, шинкованный щавель и шпинат (в борщ можно класть также ботву свеклы и молодого редиса, молодую крапиву). Довести до кипения и заправить пассерованной в сливочном масле мукой, сахаром, солью.

При подаче к столу в тарелку кладут отварную говядину, крутое яйцо, сметану и рубленую зелень.

Мясной бульон — 250 г, свекла — 80 г, морковь — 20 г, белые корни — 20 г, томат — 10 г, репчатый лук — 20 г, сливочное масло — 10 г, картофель — 40 г, щавель — 40 г, шпинат — 40 г, пшеничная мука — 5 г, сахар — 5 г, соль, говядина — 55 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сметана — 30 г, зелень — 5 г.

Борщ красный

(Диеты 3; 8; 11; 12; 15)

Свеклу, морковь, белые корни нарезать соломкой и припустить с томатом в снятом с бульона жире. Затем в овощи ввести пассерованный репчатый лук, лавровый лист, душистый перец.

В кипящий бульон положить шинкованную капусту и крупно нарезанный картофель, а через 10—15 минут тушеные овощи. Прокипятить, заправить пассерованной в сливочном масле мукой, сахаром, солью.

Свеклу (50 г) измельчить на терке, прокипятить в небольшом количестве бульона (30 г) с лимонной кислотой и солью; затем жидкость отцедить и влить в тарелку. При подаче к столу положить в нее отварную говядину и мелко нарезанную колбасу. Заправить сметаной и зеленью.

Мясной бульон — 250 г, свекла — 130 г, морковь — 20 г, белые корни — 20 г, томат — 10 г, репчатый лук — 20 г, сливочное масло — 10 г, лавровый лист, душистый перец, белокочанная капуста — 65 г, картофель — 80 г, пшеничная мука — 5 г, сахар — 5 г, соль, лимонная кислота, говядина — 55 г, любительская колбаса — 25 г, сметана — 30 г, зелень — 5 г.

Овощной бульон с белковым омлетом (Диеты 5; 8; 9; 10)

Овощи нарезать и сварить в слегка подсоленной воде. Настоять в течение часа и процедить.

Белковый омлет (см. стр. 17) остудить и разрезать на 5—6 кусочков.

При подаче к столу омлет залить бульоном. Заправить сметаной, маслом и рубленой зеленью.

Картофель — 100 г, морковь — 30 г, петрушка (корень) — 20 г, капуста — 50 г, петрушка (зелень) — 5 г, сметана — 20 г, сливочное масло — 5 г.

Борщ литовский (Диеты 3; 8; 11; 12; 15)

Свеклу, морковь, белые корни нарезать соломкой и припустить в снятом с бульона жире, добавив лимонную кислоту. Затем в овощи ввести пассерованные лук, морковь и сельдерей, а также лавровый лист и душистый перец.

В кипящий бульон положить крупно нарезанный картофель, через 10 минут — тушеные овощи. Прокипятив, заправить борщ пассерованной в сливочном масле мукой, сахаром, солью. После этого ввести шинкованный щавель и довести до готовности.

Свеклу (50 г) измельчить на терке, прокипятить в небольшом количестве бульона с солью и лимонной кислотой; жидкость отцедить и влить в борщ.

При подаче к столу в тарелку положить отварную говядину, сосиски или ветчину, сметану, рубленую зелень.

Мясной бульон — 250 г, свекла — 90 г, морковь — 20 г, белые корни — 20 г, лимонная кислота, репчатый лук — 20 г, лавровый лист, душистый перец, картофель — 75 г, сливочное масло — 10 г, пшеничная мука — 5 г, сахар — 5 г, соль, щавель — 40 г, говядина — 55 г, сосиски или ветчина — 25 г, сметана — 30 г, зелень — 5 г.

Борщ на овощном бульоне (Диеты 2 — в протертом виде; 3; 8; 9; 11; 15)

Свеклу нарезать соломкой, присолить, сбрызнуть лимонной кислотой и протушить в воде (100 г) с добавлением сливочного масла. Затем ввести шинкованную морковь, сельдерей, помидоры (20 г) и тушить до готовности. Добавив шинкованную капусту, залить овощи водой или овощным бульоном, прокипятить, положить картофель и варить до готовности. Заправить помидорами, нарезав их дольками.

При подаче к столу в тарелку положить сметану и рубленую зелень.

Вода — 350 г, свекла — 70 г, соль, лимонная кислота, сливочное масло — 10 г, морковь — 15 г, сельдерей — 5 г, помидоры — 50 г, белокочанная капуста — 100 г, картофель — 60 г, сметана — 30 г, зелень петрушки — 5 г.

Борщ полтавский (Диеты 3; 8; 11; 12; 15)

Свеклу, морковь, белые корни нарезать соломкой и припустить в жире, снятом с бульона, с добавлением лимонной кислоты, томата, соли. Ввести пассерованный лук, лавровый лист и душистый перец.

В кипящий бульон положить капусту, нарезанную шашками, и картофель кубиками. Довести до кипения, добавить тушеные овощи, еще раз прокипятить и заправить борщ солью, сахаром, толченым салом, рубленой петрушкой. Готовый борщ снять с огня и дать ему настояться 15—20 минут.

Приготовить галушки: в кипящую подсоленную воду всыпать муку ($\frac{1}{3}$ общего количества), размешать и остудить. Затем ввести оставшуюся муку, яйца и замесить некрутое тесто. Раскатать пласт толщиной 0,5 см, нарезать небольшими квадратиками и отварить их в подсоленной воде.

При подаче к столу положить в тарелку кусочек птицы, галушки. Заправить борщ сметаной.

Бульон из птицы — 250 г, свекла — 45 г, морковь — 20 г, белые корни — 20 г, лимонная кислота, томат — 15 г, соль, репчатый лук — 20 г, сливочное масло — 5 г, лавровый лист, душистый перец, белокочанная капуста — 150 г, картофель — 50 г, сахар — 5 г, сало-шпик — 10 г, зелень петрушки — 5 г; для галушек: вода — 10 г, пшеничная мука — 25 г, яйцо — 1/4 шт.; сметана — 25 г.

Борщ польский

(Диеты 3; 8; 11; 12; 15)

Свеклу, морковь, сельдерей нарезать соломкой и припустить в снятом с бульона жире, добавив лимонную кислоту и соль. Ввести пассерованный лук, лавровый лист, душистый перец.

В кипящий бульон положить тушеные овощи; прокипятив, заправить пассерованной в сливочном масле мукой, сахаром, солью.

Свеклу (100 г) испечь в духовом шкафу и нашинковать. Сырую свеклу (50 г) измельчить на терке, прокипятить в бульоне (30 г) с лимонной кислотой и солью, отцедить, соединить с печеной свеклой и ввести в готовый борщ.

При подаче к столу в тарелку положить отварную говядину, ломтики сосисок, сметану, зелень. К борщу можно подать гренки.

Мясной бульон — 250 г, свекла — 200 г, морковь — 30 г, сельдерей (корень) — 30 г, лимонная кислота, соль, репчатый лук — 30 г, сливочное масло — 10 г, лавровый лист, душистый перец, пшеничная мука — 5 г, сахар — 5 г, говядина — 55 г, сосиски — 30 г, сметана — 30 г, зелень — 5 г.

Борщ с гренками

(Диеты 3; 11; 12; 15)

Свеклу, морковь, белые корни нарезать ромбиками и припустить в снятом с бульона жире, добавив лимонную кислоту, томат и соль. Ввести пассерованный в сливочном масле репчатый лук, лавровый лист, душистый перец.

В кипящий бульон положить капусту, нарезанную шашками, и ломтики картофеля. Довести до кипения, добавить тушеные овощи, еще раз прокипятить. Заправить пассерованной мукой, сахаром, солью.

При подаче к столу в тарелку положить отварную говядину, ломтики сосисок, сметану, зелень. К борщу подать подсушенные в духовом шкафу ломтики хлеба или рассыпчатую гречневую кашу.

Мясной бульон — 200 г, свекла — 80 г, морковь — 20 г, белые корни — 20 г, лимонная кислота, томат — 10 г, соль, репчатый лук — 20 г, сливочное масло — 10 г, лавровый лист, душистый перец, белокочанная капуста — 80 г, картофель — 45 г, пшеничная мука — 5 г, сахар — 5 г, говядина (грудинка) — 55 г, сосиски — 30 г, сметана — 30 г, зелень — 5 г; ржаной хлеб — 50 г.

Борщ украинский

(Диеты 3; 11; 12; 15)

Свеклу, морковь, белые корни припустить в снятом с бульона жире, добавив лимонную кислоту, томат, соль. Ввести пассерованный в сливочном масле лук, лавровый лист, душистый перец.

В кипящий бульон положить шинкованную капусту и дольки картофеля. Прокипятить, ввести тушеные овощи, еще раз прокипятить и заправить пассерованной мукой, сахаром, солью. Перед окончанием варки заправить чесноком, растертым с салом, и зеленью. Снять с огня и дать настояться 20—25 минут.

При подаче к столу в тарелку положить отварную говядину, сметану, рубленую зелень. К борщу можно подать пампушки с чесноком.

Мясной бульон — 200 г, свекла — 80 г, морковь — 20 г, белые корни — 10 г, лимонная кислота, томат — 10 г, соль, репчатый лук — 20 г, сливочное масло — 10 г, лавровый лист, душистый перец, белокочанная капуста — 80 г, картофель — 60 г, пшеничная мука — 5 г, сахар — 5 г, чеснок — 1 долька, сало-шпик — 5 г, зелень — 5 г, говядина (грудинка) — 50 г, сметана — 30 г.

Рассольник с почками

(Диеты 2 — без лука; 3; 5; 6; 7 и 10 — без соли; 8; 9; 11; 12; 15)

Рубленый лук спассеровать в сливочном масле. Добавить морковь и белые корни, нарезанные брусочками, и тушить. Соленые огурцы очистить, нарезать ромбиками и проварить в небольшом количестве бульона. Почки отварить и нарезать ломтиками.

В кипящий бульон положить картофель, тушеные овощи, огурцы, почки и мучную пассеровку. Довести до готовности и заправить огуречным рассолом.

При подаче к столу в тарелку положить сметану и рубленую зелень.

Мясной бульон — 300 г, репчатый лук — 20 г, сливочное масло — 10 г, морковь — 40 г, белые корни — 20 г, соленые огурцы — 90 г, почки — 55 г, картофель — 75 г, пшеничная мука — 5 г, рассол, сметана — 30 г, зелень — 5 г.

Солянка мясная сборная

(Диеты 3; 9; 12; 15)

Рубленый лук спассеровать в сливочном масле; добавив томат, пассеровку выпарить в течение 10—15 минут. Соленые огурцы очистить, нарезать ромбиками. В кипящий бульон положить огурцы и пассеровку, прокипятить, ввести тонко нарезанные сосиски, ветчину, отварные почки, говядину, язык, специи, каперсы, маслины или оливки и довести до кипения.

При подаче к столу в тарелку положить сметану, лимон, зелень.

Мясной бульон — 300 г, репчатый лук — 30 г, сливочное масло — 10 г, томат — 20 г, соленые огурцы — 50 г, сосиски — 25 г, ветчина — 20 г, почки — 35 г, говядина — 40 г, язык — 35 г, специи, каперсы — 20 г, оливки или маслины — 35 г, сметана — 30 г, лимон — $\frac{1}{10}$ шт., зелень петрушки — 5 г.

Суп из курицы

(Диеты 2—4; 9; 11; 12; 15)

Курицу отварить в воде, добавив специи и соль. Бульон процедить, вновь поставить на огонь. Ввести пассерованный в сливочном масле лук. Проварив суп 10—15 минут, снять с огня и заправить смесью лимонной кислоты с сырым желтком.

При подаче к столу в тарелку положить курятину. Заправить рубленой петрушкой.

Вода — 500 г, курица — 50 г, специи, соль, репчатый лук — 40 г, сливочное масло — 15 г, лимонная кислота, яйцо (желток) — 1 шт., зелень петрушки — 8 г.

Суп из сборных корней

(Диеты 3; 9; 11; 12; 15)

Цветную капусту разобрать на кочешки, белые корни и лук-порей мелко нарезать. Овощи залить небольшим количеством бульона и сварить. Картофель нарезать пластинками и сварить в бульоне, не переваривая. Муку спассеровать в сливочном масле, развести оставшимся бульоном, процедить и прокипятить.

Все три заготовки соединить. Суп прогреть и заправить сливками или смесью молока с сырым желтком и сливочным маслом.

При подаче к столу в тарелку положить отварное мясо и рубленую зелень.

Мясной бульон — 280 г, цветная капуста — 40 г, белые корни — 40 г, лук-порей — 15 г, картофель — 75 г, пшеничная мука — 10 г, сливочное масло — 15 г, сливки — 50 г, яйцо (желток) — $\frac{1}{3}$ шт., говядина — 55 г, зелень петрушки — 4 г.

Суп из сборных овощей

(Диеты 2, 7, 12 и 13 — в протертом виде; 3; 5; 6; 8; 9; 10 — без соли; 11; 15)

Рубленый лук спассеровать в сливочном масле. Ввести нарезанные белые корни и морковь, протушить до полуготовности, затем положить нарезанные брусочками кабачки и довести до готовности. Сметану подать с гренками из гречневой каши.

В кипящий бульон положить нашинкованную капусту, картофель брусочками, тушеные овощи, зеленый горошек, зеленые бобы. Перед концом варки заправить солью и помидорами, нарезанными дольками.

При подаче к столу в тарелку положить отварную говядину, рубленый зеленый лук и зелень.

Мясной бульон — 250 г, репчатый лук — 15 г, сливочное масло — 10 г, белые корни — 20 г, морковь — 20 г, кабачки — 25 г, белокочанная капуста — 65 г, картофель — 60 г, зеленый горошек — 20 г, зеленые бобы — 25 г, соль, помидоры — 45 г, говядина — 55 г, зеленый лук — 12 г, зелень петрушки — 4 г.

Суп картофельный

(Диеты 3; 5; 6; 7 и 10 — без соли; 11; 12; 15)

Рубленый лук спассеровать в сливочном масле. Ввести корни, нарезанные кружочками, и тушить до готовности.

В кипящий бульон положить нарезанный пластинками картофель и тушеные овощи, довести суп до готовности и присолить.

При подаче к столу в тарелку положить отварную говядину и рубленую зелень.

Мясной бульон — 350 г, репчатый лук — 20 г, сливочное масло — 15 г, белые корни — 40 г, картофель — 135 г, соль, говядина — 55 г, зелень петрушки — 4 г.

Суп картофельный с бараниной

(Диеты 11; 12; 15)

Баранину мелко нарезать, отварить, вынуть и промыть кипяченой водой. Бульон процедить и вскипятить. Ввести нарезанный кубиками картофель. Довести суп до готовности, присолить.

При подаче к столу в тарелку положить баранину, рубленый зеленый лук, зелень.

Мясной бульон — 350 г, баранина — 55 г, картофель — 150 г, соль, зеленый лук — 25 г, зелень петрушки и укропа — 8 г.

Суп картофельный с фрикадельками

(Диеты 2; 3; 9; 11; 12; 15)

Говядину пропустить через мясорубку, выбить с сырым яйцом. Разделать фрикадельки, сварить их в бульоне, вынуть шумовкой, откинуть на сито и обдать холодной кипяченой водой.

В кипящий бульон положить мелко нарезанный картофель, корни, спассерованный в сливочном масле лук, соль.

При подаче к столу в тарелку положить фрикадельки и рубленую зелень.

Мясной бульон — 350 г, говядина — 55 г, яйцо — $\frac{1}{5}$ шт., картофель — 150 г, морковь — 20 г, петрушка (корень) — 10 г, репчатый лук — 20 г, соль, зелень — 4 г.

Суп крестьянский

(Диеты 3; 8; 11; 12; 15)

Перловую крупу промыть, всыпать в кипящий бульон и варить на слабом огне. Через 1,5 часа развести бульоном и положить капусту, нарезанную шашками; проварив полчаса, ввести нарезанный картофель, спассерованный лук, морковь, белые корни, соль. За 5—10 минут до конца варки добавить нарезанные дольками помидоры.

Вместо перловой можно использовать овсяную или пшеничную крупу.

При подаче к столу заправить сметаной и зеленью.

Мясной или костный бульон — 350 г, перловая крупа — 30 г, белокочанная капуста — 50 г, репчатый лук — 20 г, сливочное масло — 10 г, морковь — 20 г, белые корни — 10 г, соль, помидоры — 30 г, сметана — 10 г, зелень — 5 г.

Суп лимонный

(Диеты 2; 11; 12; 15)

Рис отварить в воде до полуготовности, откинуть на сито, промыть и положить в кипящий бульон; добавить лимонную цедру, белые корни, спассерованные в сливочном масле, соль и варить до готовности. Суп заправить сливками или молочно-желточной смесью и сливочным маслом. До подачи хранить теплым. При подаче к столу в тарелку положить отварное мясо, ломтик лимона и рубленую зелень.

Мясной бульон — 350 г, рис — 25 г, лимон — $\frac{1}{2}$ шт., белые корни — 40 г, сливочное масло — 15 г, соль, сливки или молоко — 50 г, яйцо (желток) — $\frac{1}{3}$ шт., говядина — 55 г, зелень петрушки — 4 г.

Суп перловый

(Диеты 3; 5 — без лука; 6; 7 и 10 — без соли; 11; 12; 15)

Рубленый лук спассеровать в сливочном масле, добавить нарезанные кубиками морковь и белые корни и припустить.

В кипящий бульон положить нарезанный кубиками картофель и отдельно отваренную перловую крупу; прокипятить, ввести пассеровку и соль.

При подаче к столу положить в тарелку отварную говядину и рубленую зелень.

Мясной бульон — 350 г, репчатый лук — 20 г, сливочное масло — 10 г, морковь — 20 г, белые корни — 15 г, картофель — 75 г, перловая крупа — 20 г, соль, говядина — 55 г, зелень петрушки — 5 г.

Суп полевой

(Диеты 11; 12; 15)

Баранину мелко нарезать, отварить, вынуть из бульона и промыть кипяченой водой. Бульон процедить и вскипятить. Ввести промытое пшено, нарезанный кубиками картофель, соль и довести до готовности.

При подаче к столу в тарелку положить баранину, рубленый зеленый лук, зелень петрушки и укропа.

Мясной бульон — 350 г, баранина — 55 г, пшено — 20 г, картофель — 110 г, соль, зеленый лук — 20 г, зелень петрушки и укропа — 8 г.

Суп с вермишелью или макаронами

(Диеты 11; 12; 15)

Рубленый лук спассеровать в сливочном масле, добавив морковь и белые корни, нарезанные мелкими кубиками, припустить до готовности.

В кипящий бульон положить нарезанный картофель, прокипятить, добавить пассеровку, соль и довести до готовности. Вермишель (макароны) засыпать за полчаса до подачи.

В тарелку положить отварную говядину и рубленую зелень.

Мясной бульон — 350 г, репчатый лук — 15 г, сливочное масло — 10 г, морковь — 20 г, белые корни — 15 г, картофель — 75 г, соль, вермишель или макароны — 20 г, говядина — 55 г, зелень петрушки — 5 г.

Суп с вермишелью и щавелем

(Диеты 2; 11; 12; 15)

Щавель перебрать, промыть и припустить в сливочном масле до готовности; добавить мелко нарезанную ветчину, говядину, муку, массу перемешать, протушить 10 минут, развести бульоном и прогревать на слабом огне в течение часа; затем протереть через сито, соединить с бульоном и довести до кипения. Ввести отдельно сваренную вермишель. Заправить суп сливками, смешанными с сырым желтком, солью, зеленью. До подачи к столу хранить теплым.

Мясной бульон — 300 г, щавель — 100 г, сливочное масло — 15 г, ветчина — 35 г, говядина — 55 г, пшеничная мука — 10 г, вермишель — 10 г, сливки — 50 г, яйцо (желток) — $\frac{1}{3}$ шт., соль, зелень — 4 г.

Суп с капустой

(Диеты 2; 3; 9; 11; 12; 15)

Рубленый лук спассеровать в сливочном масле; добавить морковь и белые корни, нарезанные крупными ломтиками, довести до готовности. Небольшие головки капусты нарезать «чесноком» (вместе с кочерыжкой), картофель — кубиками и положить в кипящий бульон; прокипятить, ввести пассеровку, соль. За 5—10 минут до конца варки положить нашинкованный шпинат и зеленый лук, лавровый лист, соль, помидоры.

При подаче к столу положить в тарелку отварную говядину и рубленую зелень.

Мясной бульон — 250 г, репчатый лук — 10 г, сливочное масло — 10 г, морковь — 10 г, белые корни — 10 г, белокочанная капуста — 70 г, картофель — 50 г, соль, шпинат — 80 г, зеленый лук — 10 г, лавровый лист, помидоры — 30 г, говядина — 50 г, зелень петрушки — 5 г.

Суп с картофелем и фасолью

(Диеты 11; 12; 15)

Рубленый лук, морковь, белые корни спассеровать в сливочном масле.

Фасоль замочить и отварить в бульоне до мягкости; ввести пассеровку, нарезанный кубиками картофель и довести до готовности. Заправить солью.

При подаче к столу в тарелку положить отварную говядину и рубленую зелень.

Мясной бульон — 350 г, репчатый лук — 10 г, морковь — 20 г, белые корни — 15 г, сливочное масло — 10 г, фасоль — 40 г, картофель — 75 г, соль, говядина — 55 г, зелень петрушки — 5 г.

Суп с макаронами и сыром

(Диеты 2; 11; 12; 15)

Макароны отварить в воде до полуготовности и промыть. В кипящий бульон ввести пассерованную в сливочном масле муку, затем макароны и довести до

готовности. Заправить суп солью, сливками или молочно-желточной смесью, тертым сыром и маслом. До подачи держать теплым.

При подаче к столу положить в тарелку отварную говядину и рубленую зелень.

Мясной бульон — 400 г, макароны — 30 г, сливочное масло — 15 г, пшеничная мука — 5 г, соль, сливки или молоко — 50 г, яйцо (желток) — $\frac{1}{3}$ шт., сыр — 20 г, говядина — 55 г, зелень петрушки — 4 г.

Суп с мучными клецками и картофелем

(Диеты 11; 12; 15)

Приготовить клецки: в кипящую воду (30 г) ввести сливочное масло (5 г) и муку; добавив яйцо, тесто вымесить и остудить. Разделить ложкой клецки, положить в кипящую воду, отварить, выложить шумовкой на сито.

В кипящий бульон положить картофель. Довести до кипения, добавить пассерованный в сливочном масле лук и коренья. Готовый суп заправить солью.

При подаче к столу положить в тарелку клецки, отварную говядину и рубленую зелень.

Мясной бульон — 350 г, сливочное масло — 15 г, пшеничная мука — 30 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., картофель — 90 г, репчатый лук — 15 г, морковь — 15 г, белые коренья — 15 г, соль, говядина — 55 г, зелень петрушки — 4 г.

Суп с рисом и томатом

(Диеты 11; 12; 15)

Лук, морковь, белые коренья мелко нарезать, спассеровать и затем припустить в томате. В кипящий бульон положить промытый рис и нарезанный дольками картофель; вскипятить, добавить заправку и довести до готовности. Незадолго до конца варки посолить.

При подаче к столу в тарелку положить отварную говядину и рубленую зелень.

Мясной бульон — 350 г, репчатый лук — 20 г, морковь — 20 г, белые коренья — 15 г, сливочное масло — 10 г, томат — 10 г, рис — 20 г, картофель — 75 г, соль, говядина — 55 г, зелень петрушки — 4 г.

Суп с рисом по-домашнему

(Диеты 1; 11; 12; 15)

Готовить так, как указано в предыдущем рецепте, но без томата.

Суп с рубцом и ножками

(Диеты 11; 15)

Ножки опалить, помыть, разрубить вдоль. Рубец ошпарить, очистить, нарезать крупными кусками, дважды прокипятить в воде по полчаса, промывая после каждого кипячения. Подготовленные продукты залить водой и сварить со специями и солью. Вынуть из бульона мясо, отделить от костей, мелко нарезать и положить в процеженный бульон. Заправить суп толченым чесноком.

При подаче к столу в тарелку положить рубленый укроп.

Ножки (телячьи, свиные или говяжьи) — 100 г, рубец — 100 г, вода — 700 г, специи, соль, чеснок — 4 г, зелень укропа — 4 г.

Суп с телячьими ножками

(Диеты 11; 12; 15)

Обработанные ножки сварить в подсоленной воде. Мясо отделить от костей, мелко нарезать и смешать с отваренными макаронами. Продукты залить процеженным бульоном, прокипятить, заправить сливками, смешанными с тер-

тым сыром, маслом и сырым желтком. До подачи к столу суп держать теплым.

В тарелку положить рубленую петрушку.

Мясной бульон — 350 г, соль, телячьи ножки — 75 г, макароны — 20 г, сливки или молоко — 50 г, сыр — 20 г, сливочное масло — 15 г, яйцо (желток) — $\frac{1}{3}$ шт., зелень петрушки — 4 г.

Щи донские

(Диеты 3; 8; 9; 11; 12; 15)

Капусту нарезать шашками и положить в кипящий рыбный бульон. Через 30—40 минут добавить пассерованные в сливочном масле репчатый лук, морковь и белые корни, томат и нарезанный кубиками картофель. Незадолго до конца варки заправить щи мучной пассеровкой и солью.

При подаче к столу в тарелку положить отварную рыбу, сметану и рубленый зеленый лук или укроп.

Рыбный бульон — 250 г, белокочанная капуста — 75 г, репчатый лук — 10 г, морковь — 20 г, белые корни — 20 г, сливочное масло — 15 г, томат — 10 г, картофель — 60 г, пшеничная мука — 5 г, соль, отварная рыба — 50 г, сметана — 30 г, зелень — 5 г.

Щи зеленые

(Диеты 2; 3; 8; 9; 11; 12; 15)

Шпинат и щавель перебрать, промыть, припустить в воде, откинуть на сито и пропустить через мясорубку; отвар сохранить. Рубленый зеленый лук спассеровать в сливочном масле и соединить с пюре из шпината и щавеля; массу протушить 15—20 минут, размешать с подсушенной мукой, постепенно развести бульоном и вскипятить. Ввести в щи сваренный отдельно картофель вместе с водой, в которой он варился, и соль. Подкислить щи отваром зелени.

При подаче к столу в тарелку положить отварную говядину, крутое яйцо, сметану и рубленую петрушку.

Мясной бульон — 250 г, шпинат — 80 г, щавель — 80 г, зеленый лук — 25 г, сливочное масло — 10 г, мука — 10 г, картофель — 55 г, соль, говядина — 55 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сметана — 30 г, зелень петрушки — 4 г.

Щи зеленые из капустной рассады

(Диеты 2; 3; 8; 9; 11; 12; 15)

Рубленый лук спассеровать в сливочном масле; добавив нарезанные лапшой белые корни и морковь, жир, снятый с бульона, тушить. В кипящий бульон положить картофель, а затем шинкованную и ошпаренную капустную рассаду. Вскипятить, ввести тушеные овощи, мучную пассеровку, соль, специи.

При подаче к столу в тарелку положить отварную говядину, сметану и рубленую петрушку.

Мясной бульон — 250 г, репчатый лук — 20 г, сливочное масло — 10 г, белые корни — 20 г, морковь — 20 г, картофель — 60 г, капустная рассада — 140 г, пшеничная мука — 5 г, соль, специи, говядина — 55 г, сметана — 30 г, зелень петрушки — 4 г.

Щи зеленые из крапивы

(Диеты 2; 3; 8; 9; 11; 12; 15)

Молодую крапиву промыть и ошпарить; половину нашинковать, а вторую половину припустить в бульоне и пропустить через мясорубку. Репчатый лук спассеровать в сливочном масле, добавить нарезанный зеленый лук и крапиву; массу припустить в течение 20—30 минут, размешать с мукой, предварительно подсушенной и разведенной бульоном. Полученную заправку положить в кипящий

бульон. Затем ввести в щи отдельно сваренный картофель вместе с водой, в которой он варился, соль, специи и лимонную кислоту.

Кроме крапивы в щи можно класть щавель, шпинат, свекольную ботву, листья редиса.

При подаче к столу в тарелку положить отварную говядину, вареное яйцо, сметану, рубленую зелень. К щам рекомендуется подать ватрушки с творогом.

Мясной бульон — 250 г, крапива — 120 г, репчатый лук — 20 г, сливочное масло — 10 г, зеленый лук — 25 г, пшеничная мука — 10 г, картофель — 70 г, соль, специи, лимонная кислота, говядина — 55 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сметана — 30 г, зелень петрушки — 4 г.

Щи из свежей капусты

(Диеты 2 — в протертом виде, без лука; 3; 5 — без лука; 6; 7 и 10 — без соли; 8; 9; 11; 12; 15)

Рубленый лук спассеровать в сливочном масле; добавив нарезанные брусочками морковь и белые коренья, влить томат; заправку тушить. В кипящий бульон положить капусту, нарезанную шашками, и ломтики картофеля. Вскипятив, ввести тушеные овощи и довести до готовности. Заправить щи мучной пассеровкой, солью, специями.

При подаче к столу в тарелку положить отварную говядину, сметану и рубленую зелень.

Мясной бульон — 250 г, репчатый лук — 20 г, сливочное масло — 10 г, морковь — 30 г, белые коренья — 25 г, томат — 10 г, белокочанная капуста — 100 г, картофель — 60 г, пшеничная мука — 5 г, соль, специи, говядина — 55 г, сметана — 30 г, зелень — 4 г.

Щи леинвые

(Диеты 3; 8; 9; 11; 12; 15)

Рубленый лук спассеровать в сливочном масле. Добавив нарезанные «чесночком» белые коренья и морковь, снятый с бульона жир, припустить в течение 15—20 минут. В кипящий бульон положить крупно нарезанные капусту и картофель. Вскипятить, ввести тушеные овощи и довести до готовности. Заправить щи мучной пассеровкой, солью, а в летнее время — и свежими помидорами.

При подаче к столу в тарелку положить отварную говядину, сметану и рубленую зелень.

Мясной бульон — 250 г, репчатый лук — 20 г, сливочное масло — 10 г, белые коренья — 20 г, морковь — 65 г, белокочанная капуста — 100 г, пшеничная мука — 5 г, соль, помидоры — 50 г, говядина — 55 г, сметана — 30 г, зелень петрушки — 4 г.

Щи русские

(Диеты 3; 8; 9; 11; 12; 15)

Рубленый лук спассеровать в сливочном масле. Добавив нарезанные мелкими кубиками морковь и белые коренья, тушить. Квашеную капусту промыть (при высокой кислотности), отжать, мелко изрубить, соединить с тушеными овощами, томатом, жиром, снятым с бульона, и тушить, часто помешивая, до готовности. В кипящий бульон положить картофель, а через некоторое время — тушеные овощи. Готовые щи заправить мучной пассеровкой.

При подаче к столу в тарелку положить отварную говядину, сметану и рубленую зелень.

Мясной бульон — 250 г, репчатый лук — 20 г, сливочное масло — 15 г, морковь — 40 г, белые коренья — 20 г, квашеная капуста — 120 г, томат — 10 г, картофель — 60 г, пшеничная мука — 5 г, говядина — 55 г, сметана — 30 г, зелень — 4 г.

Щи суточные

(Диеты 3; 8; 9; 11; 12; 15)

Мелко нарезанные лук, морковь и белые коренья спассеровать в сливочном масле, соединить с рубленой квашеной капустой и жиром, снятым с бульона, и тушить в духовом шкафу до тех пор, пока капуста не станет светло-коричневой. Затем овощи развести бульоном. Вскипятив, заправить щи мучной пассеровкой, солью и довести до готовности.

При подаче к столу в тарелку положить отварную говядину и сметану. Подать с гречками из гречневой каши (см. стр. 41).

Мясной бульон — 250 г, репчатый лук — 20 г, морковь — 40 г, белые коренья — 20 г, сливочное масло — 15 г, квашеная капуста — 175 г, пшеничная мука — 5 г, соль, говядина — 50 г, сметана — 30 г.

Щи с яблоками и помидорами

(Диеты 3; 8; 9; 11; 12; 15)

Рубленый лук спассеровать в сливочном масле; добавив нарезанные соломкой белые коренья и морковь, снятый с бульона жир, припустить до готовности. В кипящий бульон положить шинкованную капусту и нарезанный соломкой картофель. Вскипятив, ввести тушеные овощи. Незадолго до конца варки заправить щи мучной пассеровкой и солью. В готовые щи положить шинкованные яблоки и нарезанные дольками помидоры.

При подаче к столу в тарелку положить отварную говядину, сметану и рубленую зелень.

Мясной бульон — 250 г, репчатый лук — 20 г, сливочное масло — 10 г, белые коренья — 15 г, морковь — 30 г, белокочанная капуста — 100 г, картофель — 60 г, пшеничная мука — 5 г, соль, яблоки — 30 г, помидоры — 35 г, говядина — 55 г, сметана — 30 г, зелень петрушки — 4 г.

РЫБНЫЕ СУПЫ

Бульон рыбный

(Диеты 1; 2; 4; 11; 12; 14; 15)

Отходы от обработки, больших рыб: головы, плавники, кости, кожу — и рыбную мелочь залить холодной водой и поставить кастрюлю на огонь. Вскипятив, снять пену. Ввести лук, петрушку, специи. Варить на слабом огне в течение часа. Бульон процедить. Головизну осетровых рыб использовать для фаршей и солянок, а хрящи залить горячей водой и варить до мягкости.

Рыбные продукты — 150 г, вода — 600 г, репчатый лук — 10 г, петрушка (корень) — 10 г, перец горошком, лавровый лист.

Солянка рыбная

(Диеты 3; 8; 9; 11; 15)

Рыбу осетровых пород ошпарить, очистить от костных чешуек, промыть и нарезать на куски вместе с кожей. Филе судака, морского окуня и т. д. нарезать вместе с кожей, вынув косточки. Рубленый лук спассеровать в сливочном масле и припустить в томате. Соленые огурцы очистить от кожицы и, удалив семена, нарезать мелкими ломтиками. В кипящий бульон положить подготовленные продукты, проварить 10—15 минут, добавить соль, специи и головизну.

При подаче к столу в тарелку положить отваренные рыбные хрящи, маслины, кусочек лимона без кожицы и рубленую зелень.

Рыбный бульон — 300 г, рыба — 60 г, репчатый лук — 30 г, сливочное масло — 15 г, томат — 15 г, соленые огурцы — 40 г, соль, специи, головизна — 30 г, хрящи, маслины или оливки — 10 г, лимон — $\frac{1}{10}$ шт., зелень петрушки — 5 г.

Суп-пюре рыбный

(Диеты 1; 2; 5; 6; 7 и 10 — без соли; 9; 11—13; 15)

Рубленый лук и белые корни спассеровать в сливочном масле, смешать с мукой и слегка прогреть. Пассеровку развести бульоном (100 г); в полученном соусе проварить рыбу в течение 10—15 минут. Затем массу протереть через сито, соединить с бульоном и размешать. Довести суп до кипения, посолить и заправить сливками, смешанными с сырым желтком и сливочным маслом. До подачи суп держать теплым.

Рыбный бульон — 400 г, репчатый лук — 15 г, белые корни — 20 г, сливочное масло — 15 г, пшеничная мука — 15 г, рыба (судак) — 60 г, соль, сливки или молоко — 50 г, яйцо (желток) — $\frac{1}{3}$ шт.

Суп раковый

(Диеты 9; 11; 12; 15)

Из шеек сваренных раков вынуть мякоть. Панцири разломить пополам, верхние части заполнить фаршем из отварного рубленого судака, смешанного с молоком. Репчатый лук, морковь и белые корни мелко нарезать, припустить в рыбном бульоне и развести оставшимся бульоном. Суп посолить и прокипятить с маслом (раковым — см. стр. 100).

При подаче к столу в тарелку положить отварную осетрину, мякоть из раковых шеек, нафаршированные панцири, ломтик лимона и рубленую зелень.

Рыбный бульон — 360 г, раки — 2 шт., судак — 35 г, молоко — 15 г, репчатый лук — 15 г, морковь — 20 г, белые корни — 20 г, соль, сливочное масло — 15 г, осетрина — 40 г, лимон — 10 г, зелень петрушки — 4 г.

Суп-рассольник рыбный

(Диеты 3; 9; 11; 15)

Рубленый лук спассеровать в сливочном масле; добавив нарезанные брусочками белые корни и морковь, припустить до готовности. Соленые огурцы нарезать ромбиками и проварить в небольшом количестве бульона. В кипящий бульон положить картофель, тушеные овощи, огурцы вместе с бульоном, отварную рыбу. Прокипятив, ввести мучную пассеровку. Готовый рассольник заправить сметаной и огуречным рассолом.

При подаче к столу в тарелку положить рубленую зелень.

Рыбный бульон — 250 г, репчатый лук — 15 г, сливочное масло — 15 г, белые корни — 20 г, морковь — 30 г, соленые огурцы — 80 г, картофель — 75 г, рыба — 60 г, пшеничная мука — 5 г, сметана — 25 г, зелень петрушки — 4 г.

Суп рыбный с картофелем

(Диеты 3; 11; 12; 15)

Рубленый лук спассеровать в сливочном масле; добавив шинкованные белые корни и морковь, припустить. Овощи соединить с бульоном, вскипятить, ввести картофель, соль и довести суп до готовности.

При подаче к столу в тарелку положить отварную рыбу и рубленую зелень.

Рыбный бульон — 300 г, репчатый лук — 15 г, сливочное масло — 10 г, белые корни — 15 г, морковь — 20 г, картофель — 150 г, соль, рыба — 60 г, зелень петрушки — 4 г.

Суп рыбный с лапшой

(Диеты 3; 11; 12; 15)

Рубленый лук спассеровать в сливочном масле; добавив шинкованные белые корни и морковь, припустить. Овощи соединить с бульоном, засыпать лапшу, соль и довести суп до готовности.

При подаче к столу в тарелку положить отварную рыбу и рубленую зелень.

Рыбный бульон — 350 г, репчатый лук — 15 г, сливочное масло — 10 г, белые корни — 25 г, морковь — 15 г, картофель — 60 г, лапша — 40 г, соль, рыба — 60 г, зелень петрушки — 4 г.

Суп рыбный с овощами и заправкой

(Диеты 11; 12; 15)

Овощи нарезать соломкой, картофель — небольшими ломтиками и ввести в кипящий бульон. Доведя до готовности, заправить суп мучной пассеровкой и солью.

При подаче к столу в тарелку положить отварную рыбу и рубленую зелень.

Рыбный бульон — 300 г, репчатый лук — 10 г, зеленый лук — 10 г, морковь — 15 г, белые корни — 25 г, картофель — 115 г, пшеничная мука — 10 г, сливочное масло — 15 г, соль, рыба — 60 г, зелень петрушки — 4 г.

Суп рыбный со сборными овощами

(Диеты 3; 8; 9; 11; 12; 15)

Морковь и корни мелко нарезать, спассеровать в сливочном масле, ввести в кипящий бульон, добавить разобранную на кочешки цветную капусту и нарезанный картофель. Довести суп до готовности и посолить.

При подаче к столу в тарелку положить отварную рыбу, ломтик лимона, рубленую зелень.

Рыбный бульон — 300 г, морковь — 20 г, белые корни — 20 г, сливочное масло — 10 г, цветная капуста — 40 г, картофель — 115 г, соль, рыба — 60 г, лимон — $\frac{1}{10}$ шт., зелень петрушки — 4 г.

Суп рыбный со щавелем

(Диеты 2; 3; 8; 9; 11; 12; 15)

Щавель нашинковать, стушить в сливочном масле, размешать с мукой и ввести в кипящий бульон. Затем положить рыбу, обжаренную в сливочном масле, и проварить суп 10—15 минут. Заправить сметаной, смешанной с сырым желтком, и солью. До подачи держать теплым.

Рыбный бульон — 350 г, щавель — 95 г, сливочное масло — 15 г, пшеничная мука — 15 г, рыба — 60 г, сметана — 25 г, яйцо (желток) — $\frac{1}{2}$ шт., соль, зелень петрушки — 4 г.

Суп рыбный с фрикадельками

(Диеты 1; 2; 11; 12; 15)

Филе рыбы (без костей и кожи) три-четыре раза пропустить через мясорубку вместе с замоченным в воде хлебом и репчатым луком. Массу хорошо выбить, соединить с молоком и взбитыми белками, еще раз выбить; разделить фрикадельки, сварить их в рыбном бульоне, откинуть на сито, промыть кипяченой водой. В процеженный бульон положить нарезанный картофель и пассерованный в сливочном масле лук. Суп довести до готовности и посолить.

При подаче к столу в тарелку положить фрикадельки и рубленую зелень.

Рыбный бульон — 300 г, рыба (судак) — 50 г, пшеничный хлеб — 10 г, репчатый лук — 20 г, молоко — 15 г, яйцо (белок) — $\frac{1}{3}$ шт., картофель — 150 г, сливочное масло — 10 г, соль, зелень петрушки — 4 г.

Суп рыбный с фрикадельками и сметаной

(Диеты 2; 3; 11; 12; 15)

Рубленый лук спассеровать в сливочном масле, ввести муку, прогреть 10 минут и развести бульоном; проварив 20—30 минут, суп процедить и вскипятить. Поло-

жить нарезанный картофель, довести суп до готовности, посолить, снять с огня и заправить сметаной.

При подаче к столу в тарелку положить рыбные фрикадельки, приготовленные, как указано в предыдущем рецепте, и рубленую зелень.

Рыбный бульон — 300 г, репчатый лук — 15 г, сливочное масло — 10 г, пшеничная мука — 10 г, картофель — 150 г, соль, сметана — 30 г, зелень петрушки — 4 г; для фрикаделек: рыба — 50 г, пшеничный хлеб — 10 г, репчатый лук — 10 г, молоко — 15 г, яйцо (белок) — $\frac{1}{5}$ шт.

Уха

(Диеты 3; 8; 9; 12; 15)

Рубленый лук спассеровать в сливочном масле; добавив шинкованные корни, припустить до готовности. Овощи залить бульоном, прокипятить, заправить солью и специями.

При подаче к столу в тарелку положить отварную рыбу и рубленую зелень.

Рыбный бульон — 350 г, репчатый лук — 25 г, сливочное масло — 15 г, морковь — 55 г, белые корни — 20 г, соль, специи, рыба — 90 г, зелень петрушки — 4 г.

Уха рыбная

(Диеты 2; 11—15)

Рыбу отварить вместе с овощами, вынуть из бульона и промыть кипяченой водой. Взбитый белок развести рыбным бульоном (50 г), ввести оттяжку в бульон. Довести до кипения на слабом огне, посолить и процедить через салфетку. При подаче к столу в тарелку положить отварную рыбу. К ухе рекомендуется подавать расстегаи.

Рыбный бульон — 450 г, рыба — 120 г, репчатый лук — 25 г, морковь — 15 г, белые корни — 15 г, яйцо (белок) — $\frac{1}{4}$ шт., соль.

ПЮРЕОБРАЗНЫЕ СУПЫ

Суп-пюре из винограда, помидоров и яблок

(Диеты 11; 12; 15)

Рубленый лук спассеровать в сливочном масле; добавив нарезанные помидоры, яблоки и виноград, припустить. Затем массу протереть через сито, развести бульоном, процедить, вскипятить, заварить картофельной мукой, разведенной в холодном бульоне. Сняв с огня, заправить сливками, смешанными с желтком, и солью. До подачи держать суп теплым.

К супу можно подать сухарики или пирожки.

Мясной бульон — 220 г, репчатый лук — 25 г, сливочное масло — 15 г, помидоры — 80 г, яблоки — 80 г, виноград — 80 г, картофельная мука — 6 г, сливки — 50 г, яйцо (желток) — $\frac{1}{3}$ шт., соль.

Суп-пюре из дичи

(Диеты 2 — без лука; 9; 11; 12; 15)

Дичь обжарить, отварить до готовности и отделить мясо от костей. Рубленый лук спассеровать в сливочном масле; добавив белые корни, припустить. Овощи соединить с мясом, пропустить через мясорубку, протереть через сито, соединить с мучной пассеровкой, развести бульоном, прокипятить, заправить солью и сливками или молоком, смешанным с желтком. До подачи держать суп теплым.

Мясной бульон — 400 г, репчатый лук — 10 г, сливочное масло — 15 г, белые корни — 15 г, дичь (филе) — 50 г, пшеничная мука — 15 г, соль, сливки или молоко — 50 г, яйцо (желток) — $\frac{1}{3}$ шт.

Суп-пюре из зеленого горошка

(Диеты 1; 2; 11—13; 15)

Зеленый горошек припустить в бульоне, протереть горячим через сито, соединить с мучной пассеровкой, развести оставшимся бульоном, вскипятить, заправить солью и сливками или молоком, смешанным с желтком. До подачи держать суп теплым.

При подаче к столу в тарелку положить кусочек сливочного масла.

Мясной бульон — 320 г, зеленый горошек — 160 г, пшеничная мука — 15 г, сливочное масло — 15 г, соль, сливки или молоко — 50 г, яйцо (желток) — $\frac{1}{3}$ шт.

Суп-пюре из зеленых бобов

(Диеты 2; 11—13; 15)

Молодые зеленые бобы мелко нарезать, припустить в бульоне, протереть, соединить с мучной пассеровкой, развести бульоном, вымешать и вскипятить. Суп процедить через сито, заправить солью, сливками или молоком, смешанным с желтком и сливочным маслом. До подачи держать суп теплым.

Мясной бульон — 300 г, зеленые бобы — 160 г, пшеничная мука — 15 г, сливочное масло — 15 г, соль, сливки или молоко — 50 г, яйцо (желток) — $\frac{1}{3}$ шт.

Суп-пюре из картофеля

(Диеты 1; 2; 11—13; 15)

Картофель сварить в небольшом количестве бульона и протереть через сито. В кипящий бульон ввести мучную пассеровку, затем картофельное пюре. Суп прокипятить, процедить, заправить солью и сливками или молоком, смешанным с желтком. До подачи держать суп теплым.

Мясной бульон — 300 г, картофель — 180 г, пшеничная мука — 10 г, сливочное масло — 15 г, соль, сливки или молоко — 50 г, яйцо (желток) — $\frac{1}{3}$ шт.

Суп-пюре из каштанов

(Диеты 2; 11—13; 15)

Каштаны ошпарить, очистить от кожуры, залить бульоном (150 г) и сварить. Затем протереть через сито, соединить с мучной пассеровкой, развести оставшимся бульоном, вымешать, прокипятить, заправить солью и сливками или молоком, смешанным с желтком и сливочным маслом. До подачи хранить суп теплым.

Мясной бульон — 300 г, каштаны — 160 г, пшеничная мука — 10 г, сливочное масло — 15 г, соль, сливки или молоко — 50 г, яйцо (желток) — $\frac{1}{3}$ шт.

Суп-пюре из кукурузы

(Диеты 11; 12; 15)

Кукурузу припустить в сливочном масле (10 г), смешать с мукой, развести бульоном (200 г) и варить до готовности. Затем протереть, влить оставшийся бульон и прокипятить. Заправить суп солью и сливками или молоком, смешанным с желтком и сливочным маслом. До подачи держать суп теплым.

К супу можно подать гренки из белого хлеба или кукурузные хлопья.

Мясной бульон — 350 г, консервированная кукуруза — 150 г, пшеничная мука — 15 г, соль, сливки или молоко — 50 г, яйцо (желток) — $\frac{1}{3}$ шт., сливочное масло — 15 г.

Суп-пюре из курицы

(Диеты 1; 2 — без лука; 11—13; 15)

Курицу сварить, мясо отделить от костей и дважды пропустить через мясорубку. Репчатый лук спассеровать в сливочном масле; добавив белые корни, припустить до готовности. Овощи соединить с куриным мясом и мучной пассеровкой, развести бульоном, прокипятить. Суп заправить солью и сливками или молоком, смешанным с желтком. До подачи держать суп теплым.

К супу можно подать гренки из белого хлеба или пирожки.

Мясной бульон — 400 г, курятина — 50 г, репчатый лук — 10 г, сливочное масло — 15 г, белые корни — 15 г, пшеничная мука — 15 г, соль, сливки или молоко — 50 г, яйцо (желток) — $\frac{1}{3}$ шт.

Суп-пюре из курицы и картофеля

(Диеты 2 — без лука; 11—13; 15)

Курицу сварить, мясо отделить от костей. Рубленый лук спассеровать в сливочном масле; добавив белые корни, припустить до готовности, развести бульоном и прокипятить. Картофельное пюре вместе с мускатным орехом и курятиной пропустить через мясорубку, протереть через сито и ввести в кипящий бульон. Влить мучную пассеровку. Суп прокипятить, процедить, заправить солью и сливками или молоком, смешанным с желтком. До подачи держать суп теплым.

Мясной бульон — 350 г, курятина — 40 г, репчатый лук — 10 г, сливочное масло — 15 г, белые корни — 15 г, картофель — 75 г, мускатный орех, пшеничная мука — 10 г, соль, сливки или молоко — 50 г, яйцо (желток) — $\frac{1}{3}$ шт.

Суп-пюре из печени

(Диеты 2 — без лука; 11; 12; 15)

Рубленый лук спассеровать в сливочном масле; добавив печень, морковь и белые корни, тушить до готовности. Массу пропустить через мясорубку, протереть через сито, соединить с мучной пассеровкой и ввести в кипящий бульон. Суп прокипятить, процедить, заправить солью, сливками или молоком, смешанным с желтком. До подачи держать суп теплым.

Мясной бульон — 350 г, репчатый лук — 15 г, сливочное масло — 15 г, печень — 100 г, морковь — 15 г, белые корни — 15 г, пшеничная мука — 10 г, соль, сливки или молоко — 50 г, яйцо (желток) — $\frac{1}{3}$ шт.

Суп-пюре из помидоров

(Диеты 2; 11; 12; 15)

Лук, морковь, белые корни спассеровать в сливочном масле; добавив помидоры, тушить 20—25 минут. Рис сварить в бульоне, часть его вынуть и откинуть на сито, а оставшийся вместе с овощами протереть через сито. Пюре положить в кипящий бульон, прокипятить, процедить, добавить вареный рис. Заправить суп солью и сметаной, смешанной с желтком. До подачи держать суп теплым.

Мясной бульон — 300 г, репчатый лук — 10 г, морковь — 10 г, белые корни — 10 г, сливочное масло — 15 г, помидоры — 140 г, рис — 20 г, соль, сметана — 30 г, яйцо (желток) — $\frac{1}{3}$ шт.

Суп-пюре из сборных овощей

(Диеты 2; 11—13; 15)

Рубленый лук спассеровать в сливочном масле; добавив измельченные овощи, припустить до готовности. Рис сварить в небольшом количестве бульона и соединить с овощами. Массу протереть через сито, развести бульоном и проки-

пятить. Заправить суп солью, сливками или молоком, смешанным с желтком и сливочным маслом.

Мясной бульон — 300 г, репчатый лук — 15 г, сливочное масло — 15 г, морковь — 30 г, белые коренья — 20 г, белокочанная капуста — 30 г, картофель — 75 г, горошек — 20 г, рис — 15 г, соль, сливки или молоко — 50 г, яйцо (желток) — $\frac{1}{3}$ шт.

Суп-пюре из спаржи

(Диеты 1; 2; 11—13; 15)

Спаржу припустить в бульоне, протереть горячей через сито, соединить с мучной пассеровкой. Пюре ввести в кипящий бульон. Суп проварить, процедить, заправить солью и сливками или молоком, смешанным с желтком. До подачи держать суп теплым.

При подаче к столу в тарелку положить кусочек сливочного масла.

Мясной бульон — 300 г, спаржа — 160 г, пшеничная мука — 15 г, сливочное масло — 15 г, соль, сливки или молоко — 50 г, яйцо (желток) — $\frac{1}{3}$ шт.

Суп-пюре из тыквы

(Диеты 2; 11; 12; 15)

Тыкву ошпарить, очистить от кожуры и семян, залить бульоном (150 г), стушить, затем протереть через сито. Пюре соединить с мучной пассеровкой и положить в кипящий бульон. Суп прокипятить, процедить, заправить солью и сливками или молоком, смешанным с желтком и сливочным маслом. До подачи держать суп теплым.

Мясной бульон — 300 г, тыква — 160 г, пшеничная мука — 10 г, сливочное масло — 15 г, соль, сливки или молоко — 50 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт.

Суп-пюре из цветной капусты

(Диеты 1; 2; 11—13; 15)

Цветную капусту разобрать на кочешки, припустить в подсоленном бульоне, протереть через сито. Пюре соединить с мучной пассеровкой и положить в кипящий бульон. Суп прокипятить, процедить, заправить солью и сливками или молоком, смешанным с желтком и сливочным маслом. До подачи держать суп теплым.

Мясной бульон — 300 г, цветная капуста — 150 г, пшеничная мука — 15 г, сливочное масло — 15 г, соль, сливки или молоко — 50 г, яйцо (желток) — $\frac{1}{3}$ шт.

Суп-пюре из цветной капусты и картофеля

(Диеты 2; 11—13; 15)

Картофель нарезать, капусту разобрать на кочешки. Продукты залить водой (300 г), припустить, добавив сливочное масло (5 г) и протереть через сито. Промытый рис засыпать в кипящую воду (200 г) и варить в течение часа, затем протереть, ввести в суп. Прокипятив, заправить молоком и солью.

Перед подачей к столу в тарелку положить кусочек сливочного масла.

Вода — 500 г, картофель — 100 г, цветная капуста — 100 г, сливочное масло — 10 г, рис — 20 г, молоко — 110 г, соль.

Суп-пюре картофельно-морковный на рисовом отваре

(Диеты 1; 2; 11; 15)

Промытый рис отварить в воде (300 г), протереть, смешать с пюре из вареных и протертых картофеля и моркови, развести кипящим молоком, заправить солью, желтком и маслом.

Можно подать с мелкими гренками из белого хлеба.

Вода — 500 г, рис — 30 г, картофель — 100 г, морковь — 75 г, молоко — 200 г, соль, яйцо (желток) — $\frac{1}{2}$ шт., сливочное масло — 20 г.

Суп-пюре морковный

(Диеты 1; 2; 11—13; 15)

Морковь очистить, залить бульоном (150 г), стушить и протереть через сито. Пюре соединить с мучной пассеровкой, развести бульоном, прокипятить. Суп процедить и заправить солью, сливками или молоком, смешанным с желтком и сливочным маслом. До подачи держать суп теплым.

Мясной бульон — 300 г, морковь — 300 г, пшеничная мука — 10 г, сливочное масло — 15 г, соль, сливки или молоко — 50 г, яйцо (желток) — $\frac{1}{3}$ шт.

Суп-пюре перловый

(Диеты 2; 11—13; 15)

Перловую крупу замочить, сварить в бульоне, протереть через сито и соединить с оставшимся бульоном. Суп прокипятить, процедить, заправить солью и сливками или молоком, смешанным с желтком и сливочным маслом. До подачи держать суп теплым.

Мясной бульон — 450 г, перловая крупа — 40 г, соль, сливки или молоко — 50 г, яйцо (желток) — $\frac{1}{3}$ шт., сливочное масло — 15 г.

Суп-пюре рисовый

(Диеты 1; 2; 11—13; 15)

Рис сварить в бульоне, протереть через сито, соединить с оставшимся бульоном. Суп прокипятить, процедить, заправить солью и сливками или молоком, смешанным с желтком и сливочным маслом. До подачи держать суп теплым.

Мясной бульон — 450 г, рис — 40 г, соль, сливки или молоко — 50 г, яйцо (желток) — $\frac{1}{3}$ шт., сливочное масло — 15 г.

ВЕГЕТАРИАНСКИЕ СУПЫ

Борщ на овощном отваре

(Диеты 3; 5 — без томата и лука; 6; 7 — с отварным луком; 8—12; 15)

Овощные очистки промыть, залить водой и варить в течение часа. Отвар процедить. Свеклу, морковь, белые коренья нарезать соломкой и стушить в овощном отваре (100 г), добавив лимонную кислоту, масло, томат. Готовые овощи соединить с рубленым луком, припущенным в отваре, специями и солью.

В кипящий отвар положить шинкованную капусту и нарезанный дольками картофель; вскипятив, ввести тушеные овощи. Довести борщ до готовности и заправить мучной пассеровкой, сахаром, солью.

При подаче к столу в тарелку положить сметану и рубленую зелень.

Овощной отвар — 200 г, вода — 350 г, свекла — 70 г, морковь — 15 г, белые коренья — 15 г, лимонная кислота, сливочное масло — 10 г, томат — 5 г, репчатый лук — 10 г, лавровый лист, перец горошком, белокочанная капуста — 80 г, картофель — 75 г, пшеничная мука — 5 г, сахар — 3 г, соль, сметана — 30 г, зелень петрушки — 5 г.

Борщ с грибами и маслинами

(Диеты 2 — в протертом виде, без лука, маслин и грибов; 3; 7 — с отварным луком; 8—12; 15)

Свеклу, морковь, белые коренья нарезать соломкой и стушить в овощном отваре (100 г), добавив лимонную кислоту, томат, соль, жир с бульона. Рубленый

лук спассеровать в масле, ввести шинкованные вареные грибы и прожарить еще 5—10 минут с мукой.

В кипящую воду положить шинкованную капусту и крупно нарезанный картофель; вскипятив, ввести овощи и грибы. Через 20—25 минут влить грибной отвар и заправить борщ солью, сахаром, специями.

При подаче к столу в тарелку положить маслины, сметану и рубленую зелень.

Вода — 250 г, свекла — 80 г, морковь — 10 г, белые корни — 10 г, лимонная кислота, томат — 10 г, соль, репчатый лук — 10 г, растительное масло — 10 г, сухие грибы — 10 г, пшеничная мука — 5 г, белокочанная капуста — 70 г, картофель — 50 г, сахар — 3 г, специи, маслины — 20 г, сметана — 30 г, зелень петрушки — 5 г.

Суп-пюре фасолевый с ветчиной

(Диеты 2; 11; 14 — без молока; 15)

Замоченную фасоль сварить вместе с ветчиной в бульоне. Ветчину нарезать мелкими кубиками. Фасоль протереть горячей через сито, соединить с мучной пассеровкой, ввести в кипящий бульон. Заправить суп солью и сахаром. До подачи держать суп теплым.

При подаче к столу в тарелку положить ветчину. Можно подать гренки из белого хлеба.

Мясной бульон — 350 г, фасоль — 50 г, ветчина — 35 г, пшеничная мука — 10 г, сливочное масло — 15 г, соль, сахар.

Суп из овощей и свежих грибов

(Диеты 2 — без лука; 9; 11—13; 15)

Морковь и белые корни нашинковать и спассеровать в масле; добавив шинкованные грибы и горошек, припустить и залить водой. Довести до кипения, ввести картофель и разобранную на кочешки цветную капусту. Незадолго до конца варки положить шинкованные шпинат, щавель и салат. Сняв суп с огня, заправить солью и сливками или молоком, смешанным с желтком.

При подаче к столу в тарелку положить рубленую зелень.

Вода — 300 г, морковь — 20 г, белые корни — 20 г, сливочное масло — 15 г, свежие грибы — 30 г, зеленый горошек — 20 г, картофель — 45 г, цветная капуста — 40 г, шпинат — 15 г, щавель — 15 г, салат — 10 г, соль, сливки или молоко — 50 г, яйцо (желток) — $\frac{1}{3}$ шт., зелень петрушки — 4 г.

Суп из свежих грибов

(Диеты 3; 7; 9; 11; 12; 15)

Репчатый лук спассеровать в сливочном масле; добавив корни, припустить. Грибы нарезать ломтиками, ошпарить, откинуть на сито, залить водой и варить 30—40 минут. Затем ввести нарезанный кубиками картофель, лук с корнями, соль и мучную пассеровку.

При подаче к столу в тарелку положить сметану, рубленый зеленый лук и укроп.

Вода — 300 г, репчатый лук — 15 г, сливочное масло — 15 г, морковь — 15, белые корни — 20 г, свежие грибы — 60 г, картофель — 40 г, соль, пшеничная мука — 5 г, сметана — 20 г, зеленый лук — 15 г, укроп — 5 г.

Суп из цветной или брюссельской капусты

(Диеты 3; 5—7; 8 и 9 — без картофеля; 10—12; 15)

Морковь и белые корни нарезать тонкими пластинками и припустить в сливочном масле; добавив картофель, нарезанный пластинками, и воду (100 г), тушить до готовности. Затем ввести отваренную капусту вместе с отваром, суп прокипятить и заправить солью.

При подаче к столу в тарелку положить рубленую петрушку.

Вода — 350 г, морковь — 20 г, белые корни — 20 г, сливочное масло — 15 г, картофель — 80 г, капуста — 100 г, соль, зелень петрушки — 5 г.

Суп из щавеля и картофеля

(Диеты 3; 10—12; 15)

Репчатый лук спассеровать в сливочном масле; добавив белые корни, нарезанные соломкой, и крупно нарезанный щавель, тушить.

В кипящую воду положить картофель, затем тушеные овощи. Готовый суп снять с огня и заправить солью и сметаной.

При подаче к столу в тарелку положить крутое яйцо, рубленый зеленый лук и зелень.

Вода — 250 г, репчатый лук — 15 г, сливочное масло — 15 г, белые корни — 20 г, щавель — 120 г, картофель — 80 г, соль, сметана — 30 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., зеленый лук — 15 г, зелень петрушки — 4 г.

Суп-лапша грибой

(Диеты 2 — без грибов, с грибным отваром; 11; 12; 15)

Рубленый лук спассеровать в сливочном масле; добавив шинкованные отварные грибы и белые корни, припустить. Соединить с овощным и грибным отварами, вскипятить, положить мелко нарезанный картофель, соль и довести до готовности. Затем засыпать лапшу, прокипятить и снять суп с огня.

При подаче к столу в тарелку положить рубленую зелень.

Вода — 350 г, репчатый лук — 15 г, сливочное масло — 15 г, сухие грибы — 10 г, белые корни — 20 г, картофель — 115 г, соль, зелень петрушки — 5 г; для лапши: вода — 10 г, пшеничная мука — 35 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт.

Суп пшеничный с помидорами

(Диеты 6; 10—12; 15)

Рубленый лук спассеровать в сливочном масле; добавив морковь и белые корни, нарезанные кубиками, припустить. Соединить с овощным отваром, прокипятить. Засыпав промытое пшено, варить до полуготовности; затем добавить картофель; прокипятить и ввести соль и нарезанные дольками свежие помидоры.

При подаче к столу в тарелку положить сметану и рубленый укроп.

Вода — 350 г, репчатый лук — 15 г, сливочное масло — 15 г, морковь — 20 г, белые корни — 20 г, пшено — 20 г, картофель — 75 г, соль, помидоры — 60 г, сметана — 25 г, укроп — 5 г.

Суп-пюре из брюссельской капусты

(Диеты 2; 7; 9; 10—12; 15)

Брюссельскую капусту нарезать и сварить вместе с рисом в воде. Затем протереть через сито, развести овощным отваром, прокипятить и заправить солью, сливками или молоком, смешанным с яйцом и сливочным маслом.

Вода — 300 г, брюссельская капуста — 150 г, рис — 20 г, соль, сливки или молоко — 70 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., сливочное масло — 15 г.

Суп-пюре из грибов и свежих огурцов

(Диеты 11; 12; 15)

Грибы и огурцы нарезать и сварить вместе с рисом в воде. Затем протереть через сито, развести овощным отваром, прокипятить, заправить солью и сливками, смешанными с яйцом и сливочным маслом.

Вода — 250 г, свежие грибы — 50 г, свежие огурцы — 140 г, рис — 20 г, соль, сливки — 70 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., сливочное масло — 15 г.

Суп-пюре из кабачков

(Диеты 1; 5—7; 10—13; 15)

Кабачки нарезать и сварить вместе с рисом в воде. Затем протереть через сито, развести овощным отваром, прокипятить, заправить солью и сливками или молоком, смешанным с яйцом и сливочным маслом.

Вода — 300 г, кабачки — 160 г, рис — 20 г, соль, сливки или молоко — 70 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., сливочное масло — 15 г.

Суп-пюре из каштанов и картофеля

(Диеты 1; 5—7; 10—13; 15)

Каштаны, ошпаренные и очищенные от кожуры, картофель и рис сварить в воде. Затем протереть через сито, развести овощным отваром, прокипятить, заправить солью и сливками или молоком, смешанным с яйцом и сливочным маслом.

Вода — 300 г, каштаны — 80 г, картофель — 75 г, рис — 15 г, соль, сливки или молоко — 70 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., сливочное масло — 15 г.

Суп-пюре из муки

(Диеты 1; 2; 5—7; 10—13; 15)

Муку развести в воде и влить в кипящую воду. Варить на слабом огне 1,5—2 часа, часто помешивая. Процедить, заправить солью и сливками или молоком, смешанным с яйцом и сливочным маслом.

Вода — 450 г, пшеничная мука — 40 г, соль, сливки или молоко — 70 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., сливочное масло — 15 г.

Суп-пюре из свежих огурцов

(Диеты 5—7; 10—13; 15)

Огурцы нарезать и сварить вместе с рисом в воде. Протереть через сито, развести овощным отваром, прокипятить, заправить солью и сливками, смешанными с яйцом и сливочным маслом.

Вода — 250 г, свежие огурцы — 200 г, рис — 20 г, соль, сливки — 50 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., сливочное масло — 15 г.

Суп-пюре из шпината

(Диеты 2; 10—12; 15)

Шпинат нарезать, растереть с растительным маслом и сварить вместе с рисом в воде. Протереть через сито, развести овощным отваром, прокипятить и заправить солью, сливками, смешанными с яйцом и сливочным маслом.

Вода — 300 г, шпинат — 120 г, рис — 20 г, соль, сливки — 70 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., сливочное масло — 15 г.

Суп рисовый с грибами

(Диеты 11; 12; 15)

Рубленый лук спассеровать в сливочном масле; добавив шинкованные корни, отваренные грибы и овощной отвар (100 г), тушить. Соединить с оставшимся отваром, прокипятить, ввести промытый рис, картофель и грибной отвар. Незадолго до конца варки суп посолить.

При подаче к столу в тарелку положить сметану и зелень.

Вода — 350 г, репчатый лук — 10 г, сливочное масло — 15 г, морковь — 20 г, белые корни — 20 г, сухие грибы — 10 г, рис — 20 г, картофель — 115 г, соль, сметана — 20 г, зелень петрушки — 5 г.

Суп с овощами и лиственной зеленью

(Диеты 9—12; 15)

Лук-порей, морковь, белые корни нарезать и спассеровать в сливочном масле. Добавив шинкованную спаржу и разобрannую на кочешки цветную капусту, соединить с овощным отваром и варить до готовности. Незадолго до конца варки в суп положить нашинкованные салат, шпинат, щавель и соль.

При подаче к столу в тарелку положить рубленую зелень.

Вода — 350 г, лук-порей — 15 г, морковь — 40 г, белые корни — 20 г, сливочное масло — 15 г, спаржа — 35 г, цветная капуста — 50 г, салат — 20 г, шпинат — 15 г, щавель — 15 г, соль, зелень петрушки — 5 г.

Щи зеленые

(Диеты 3; 8—12; 15)

Щавель и шпинат промыть; половину общего количества припустить в собственном соку и протереть через сито, вторую половину нашинковать. Рубленый лук спассеровать в сливочном масле; добавив морковь и белые корни, нарезанные брусочками, тушить. Соединить с пюре, протушить 10—15 минут и развести массу овощным отваром. Вскипятив, положить картофель. Незадолго до конца варки ввести в щи мучную пассеровку, шинкованную зелень, соль.

Вместо щавеля и шпината можно использовать ботву свеклы и листья молодого редиса.

При подаче к столу в тарелку положить крутое яйцо, сметану и рубленую зелень.

Вода — 250 г, щавель — 65 г, шпинат — 65 г, зеленый лук — 15 г, сливочное масло — 15 г, морковь — 40 г, белые корни — 20 г, картофель — 45 г, пшеничная мука — 5 г, соль, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сметана — 30 г, зелень петрушки — 4 г.

Щи из кислой капусты

(Диеты 3; 6; 9; 11; 12; 15)

Рубленый лук спассеровать в сливочном масле, добавив нарезанные соломкой морковь и белые корни, тушить, затем положить томат и квашеную капусту и довести до готовности. Массу развести овощным отваром, добавить картофель. Незадолго до готовности заправить суп мучной пассеровкой и солью.

При подаче к столу в тарелку положить сметану и рубленую зелень.

Вода — 300 г, репчатый лук — 10 г, сливочное масло — 15 г, морковь — 50 г, белые корни — 20 г, томат — 5 г, квашеная капуста — 125 г, картофель — 60 г, пшеничная мука — 5 г, соль, сметана — 30 г, зелень петрушки — 5 г.

Щи из свежей капусты

(Диеты 3; 5; 6 и 7 — с отварным луком, без зелени петрушки, 9 — 12; 15)

Рубленый лук спассеровать в сливочном масле; добавив корни, нарезанные брусочками, и томат, тушить. В кипящий овощной отвар положить картофель брусочками и шинкованную капусту. Вскипятив, ввести тушеные овощи. Незадолго до готовности заправить щи мучной пассеровкой, солью, сметаной.

При подаче к столу в тарелку положить сметану и рубленую зелень.

Вода — 300 г, репчатый лук — 10 г, сливочное масло — 15 г, морковь — 55 г, белые корни — 20 г, томат — 5 г, картофель — 60 г, белокочанная капуста — 120 г, пшеничная мука — 5 г, соль, сметана — 30 г, зелень петрушки — 5 г.

СЛИЗИСТЫЕ СУПЫ

Суп из саго с красным вином (Диета 4)

В кипящую воду засыпать саго, сварить на слабом огне. Заправить суп вином, сахаром и сливочным маслом.

Вода — 350 г, саго — 30 г, красное столовое вино — 40 г, сахар — 10 г, сливочное масло — 10 г.

Суп овсяный с заправкой (Диеты 1; 4 — без желтка и молока; 9—11; 13)

Овсяную крупу перебрать, промыть, залить водой и разварить. Затем процедить. Отвар прогреть и заправить молоком или сливками, смешанными с яйцом и сливочным маслом.

Вода — 550 г, овсяная крупа — 40 г, сливки или молоко — 50 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., сливочное масло — 20 г.

Суп перловый на молоке с яйцом (Диеты 1; 4 — без желтка и молока; 11—13; 15)

Крупу промыть, залить холодной водой и варить на слабом огне 2—3 часа. Затем протереть через сито. Отвар прокипятить и заправить молочно-желточной смесью с сахаром.

При подаче к столу в тарелку положить кусочек сливочного масла.

Вода — 700 г, перловая крупа — 40 г, молоко — 150 г, яйцо (желток) — $\frac{1}{4}$ шт., сахар — 3 г, сливочное масло — 20 г.

Суп перловый на отваре граната (Диета 4)

Корку граната варить в воде в течение 30 минут. На процеженном отваре разварить перловую крупу. Протереть через сито, прогреть и заправить маслом.

Вода — 700 г, гранат (корки) — 50 г, перловая крупа — 40 г, сливочное масло — 10 г.

Суп рисовый (Диеты 1; 4)

Рис промыть, залить водой и разварить. Протереть через сито. В отвар при подаче к столу положить кусочек сливочного масла.

Вода — 600 г, рис — 40 г, сливочное масло — 10 г.

Суп рисовый на грушевом отваре (Диета 4)

Промытый рис залить водой и разварить. Затем жидкость процедить и соединить с отваром из сухих груш. Прогреть, заправить сливочным маслом.

Вода — 600 г, рис — 40 г, груши — 40 г, сливочное масло — 10 г.

Суп рисовый на мясном бульоне (Диеты 1; 5—7; 10)

Рис промыть, разварить в воде. Протереть через сито. Отвар развести мясным бульоном.

При подаче к столу в тарелку положить кусочек сливочного масла. Можно подать гренки из белого хлеба.

Вода — 500 г, рис — 50 г, мясной бульон — 150 г, сливочное масло — 5 г.

Суп рисовый с какао

(Диета 4)

Рис разварить в воде, протереть через сито.

При подаче к столу в тарелку положить кусочек масла и какао, сваренное с сахаром в небольшом количестве воды.

Вода — 600 г, рис — 40 г, сливочное масло — 10 г, какао — 8 г, сахар — 10 г.

Суп с куриным пюре

(Диеты 1; 4 — без молока и яйца; 5—7; 10; 13)

Рис разварить в воде и протереть через сито. Ввести в отвар пюре, приготовленное из отварной курицы. Заправить суп сливками или молоком, смешанным с яйцом и сливочным маслом.

Вода — 600 г, рис — 40 г, курятина — 40 г, сливки — 50 г или молоко — 70 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., сливочное масло — 10 г.

Суп с рыбным пюре

(Диеты 1; 5—7; 10; 13)

Рис разварить в воде и протереть через сито. В отвар ввести пюре, приготовленное из отварной рыбы. Заправить суп сливками или молоком, смешанным с яйцом и сливочным маслом.

Вода — 600 г, рис — 40 г, рыба (судак) — 50 г, сливки — 50 г или молоко — 60 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., сливочное масло — 10 г.

МОЛОЧНЫЕ СУПЫ

Суп молочный заварной с клубникой

(Диеты 1; 3; 5—7; 10—13; 15)

В растертые с сахаром желтки влить, непрерывно помешивая, кипящее молоко. Проварить, не доводя до кипения. Снять с огня, остудить и ввести протертую (100 г) и целую (35 г) клубнику.

К столу подавать в холодном виде.

Молоко — 400 г, яйцо (желток) — $\frac{1}{2}$ шт., сахар — 10 г, клубника — 135 г.

Суп молочный из моркови с манной крупой

(Диеты 1; 5—7; 10—13; 15)

Морковь мелко нарезать, стушить в воде и протереть через сито. В кипящее молоко засыпать манную крупу, проварить 10 минут. Затем ввести морковное пюре и сахар.

При подаче к столу в тарелку положить сливочное масло.

Молоко — 400 г, вода — 50 г, морковь — 90 г, манная крупа — 25 г, сахар — 10 г, сливочное масло — 10 г.

Суп молочный из печенья

(Диеты 1; 5—7; 10; 12; 13; 15)

Печенье истолочь, просеять через сито и всыпать в кипящее молоко, разбавленное водой. Проварив, снять с огня и заправить сахаром, солью, корицей, маслом. До подачи к столу держать суп теплым.

Молоко — 400 г, вода — 50 г, печенье — 50 г, сахар — 10 г, соль, корица, сливочное масло — 10 г.

Суп молочный манный

(Диеты 1; 5—7; 10—13; 15)

Манную крупу засыпать в молоко, разбавленное водой. Проварив 10 минут, заправить сахаром, солью. При подаче к столу в тарелку положить кусочек масла.

Молоко — 400 г, вода — 100 г, манная крупа — 30 г, сахар — 10 г, соль, сливочное масло — 10 г.

Суп молочный овощной

(Диеты 1 и 13 — протертый; 3; 5—7; 8 — без сахара; 10—12; 15)

Морковь нарезать соломкой и припустить в воде до полуготовности. Затем положить цветную капусту и кабачки, нарезанные кусочками. Доведя до готовности, влить горячее молоко, прокипятить, заправить сахаром.

При подаче к столу в тарелку положить кусочек масла.

Молоко — 350 г, вода — 50 г, морковь — 40 г, цветная капуста — 50 г, кабачки — 40 г, сахар — 5 г, сливочное масло — 10 г.

Суп молочный овсяный

(Диеты 1; 2; 5—7; 10—12; 15)

Овсяную крупу сварить в воде и протереть через сито. Отвар вскипятить и заправить сливками или молоком, смешанным с яйцом и маслом.

Вода — 400 г, овсяная крупа — 40 г, сливки — 70 г или молоко — 80 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., сливочное масло — 15 г.

Суп молочный с вермишелью

(Диеты 1; 5—7; 10—13; 15)

Вермишель засыпать в кипящее молоко, разбавленное водой. Доведя до готовности, заправить сахаром и солью. При подаче к столу в тарелку положить кусочек масла.

Молоко — 400 г, вода — 100 г, вермишель — 35 г, сахар — 10 г, соль, сливочное масло — 10 г.

Суп молочный с галушками

(Диеты 5—7; 10—12; 15)

Из муки, воды, яиц и масла замесить тесто. Разделить галушки и сварить их в молоке, разбавленном водой. Заправить сахаром. При подаче к столу в тарелку положить масло.

Молоко — 400 г, вода — 80 г, пшеничная мука — 35 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., сливочное масло — 10 г, сахар — 10 г.

Суп молочный с дыней

Дыню очистить, нарезать ромбиками и стушить в собственном соку, добавив сахар и корицу. Молочно-яичную смесь проварить, не доводя до кипения, снять с огня, остудить и соединить с дыней. Подавать в холодном виде.

Молоко — 400 г, дыня — 130 г, сахар — 10 г, корица, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт.

Суп молочный с инжиром и курагой

(Диеты 3; 5—7; 10—12; 15)

Инжир и курагу замочить, мелко нарезать, отварить в кипящем молоке, разбавленном водой. Сняв с огня, заправить желтком, смешанным с молоком и сахаром.

Молоко — 400 г, вода — 50 г, инжир — 50 г, курага — 40 г, яйцо (желток) — $\frac{1}{3}$ шт., сахар — 10 г.

Суп молочный с картофелем

(Диеты 1; 5—7; 10—13; 15)

Картофель очистить, мелко нарезать, отварить в воде и протереть через сито. В кипящее молоко засыпать манную крупу; проварив 10 минут, соединить с картофелем. Заправить суп сахаром. При подаче к столу в тарелку положить кусочек масла.

Молоко — 300 г, вода — 100 г, картофель — 120 г, манная крупа — 15 г, сахар — 10 г, сливочное масло — 10 г.

Суп молочный с манными клецками

(Диеты 1; 5—7; 10—13; 15)

Воду (50 г) вскипятить с маслом (5 г); засыпать манную крупу, проварить 5 минут, остудить и ввести яйцо. Разделанные клецки сварить в кипящем молоке, разбавленном водой. Заправить сахаром. При подаче к столу в тарелку положить кусочек масла.

Молоко — 400 г, вода — 70 г, сливочное масло — 10 г, манная крупа — 35 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., сахар — 10 г.

Суп молочный с миндальной лапшой

(Диеты 6; 10—12; 15)

Миндаль ошпарить, очистить, истолочь, постепенно добавляя воду (15 г). Замесить тесто из муки, яиц и миндаля. Нарезать лапшу и сварить ее в молоке. Заправить сахаром. При подаче к столу в тарелку положить кусочек масла.

Молоко — 400 г, вода — 50 г, миндаль — 15 г, пшеничная мука — 35 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., сахар — 10 г, сливочное масло — 10 г.

Суп молочный с персиками

(Диеты 1; 5—7; 10—13; 15)

Персики очистить, нарезать и стушить в собственном соку, добавив сахар и корицу. Молочно-яичную смесь проварить, не доводя до кипения, снять с огня, остудить и соединить с персиками. К столу подать в холодном виде.

Молоко — 400 г, персики — 120 г, сахар — 10 г, корица, яйцо (желток) — $\frac{1}{3}$ шт.

Суп молочный с рисом

(Диеты 1 — протертый; 5—7; 10—13; 15)

Рис отварить в воде до полуготовности. Затем влить молоко и довести до готовности. Суп заправить сахаром. При подаче к столу в тарелку положить кусочек масла.

Молоко — 400 г, вода — 100 г, рис — 35 г, сахар — 10 г, сливочное масло — 10 г.

Суп молочный с саго

(Диеты 1; 5—7; 10—13; 15)

В кипящее молоко, разбавленное водой, всыпать саго. Варить на слабом огне до готовности. Заправить суп сахаром. При подаче к столу в тарелку положить кусочек масла.

Молоко — 400 г, вода — 100 г, саго — 30 г, сахар — 10 г, сливочное масло — 10 г.

Суп молочный с тыквой и маиной крупой

(Диеты 1; 2; 5—7; 10—13; 15)

Тыкву очистить, мелко нарезать, тушить в воде, протереть через сито. В кипящее молоко засыпать манную крупу, проварить 10 минут, затем ввести тыкву. Готовый суп заправить сахаром и солью. При подаче к столу в тарелку положить кусочек масла.

Молоко — 350 г, вода — 100 г, манная крупа — 25 г, сахар — 10 г, соль, сливочное масло — 10 г.

Суп молочный сухариный

(Диеты 1; 5—7; 10—13; 15)

Сухари истолочь, просеять через сито, всыпать в кипящее молоко, разбавленное водой. Прокипятив, снять с огня и заправить желтком, сахаром, ванилью, маслом. До подачи к столу держать теплым.

Молоко — 400 г, вода — 50 г, пшеничные сухари — 60 г, яйцо (желток) — $\frac{1}{3}$ шт., сахар — 10 г, ваниль, сливочное масло — 10 г.

Суп молочный с фруктами и орехами

(Диеты 3; 6; 7; 10—12; 15)

Дыню очистить; персики ошпарить и очистить от кожицы, косточки вынуть; инжир замочить. Подготовленные продукты мелко нарезать, тушить в воде, залить горячим молоком и прокипятить. Заправить суп сахаром, дробленными поджаренными орехами, желтком.

Молоко — 350 г, вода — 50 г, дыня — 60 г, персики — 40 г, инжир — 30 г, сахар — 10 г, орехи — 30 г, яйцо (желток) — $\frac{1}{2}$ шт.

Суп молочный шоколадный

(Диеты 10—13; 15)

Подсушенную муку развести молоком с водой и прогреть. Шоколад истолочь, проварить с сахаром и желтком в молоке, не доводя до кипения, ввести в суп. Заправить маслом и ванилью. До подачи к столу суп держать теплым.

Молоко — 400 г, вода — 70 г, пшеничная мука — 30 г, шоколад — 15 г, сахар — 10 г, яйцо (желток) — $\frac{1}{3}$ шт., сливочное масло — 10 г, ваниль.

ФРУКТОВЫЕ СУПЫ

Окрошка из фруктов

(Диеты 3; 5 и 6 — без щавеля; 7; 8 и 9 — без сахара; 10—12; 15)

Яблоки и дыню очистить; вынув сердцевину, мякоть нарезать кубиками. Персики ошпарить, очистить от кожицы, мякоть измельчить. Вишню перебрать, промыть, косточки удалить. Щавель и салат посечь. Приготовить фруктовый настой:

очистки от фруктов залить кипятком и выдержать под крышкой 1,5—2 часа, затем процедить. Подготовленные продукты залить фруктовым настоем. При подаче к столу в тарелку положить сахар и сметану.

Фруктовый настой — 300 г, яблоки — 40 г, дыня — 20 г, персики — 40 г, вишни — 40 г, щавель — 15 г, салат — 20 г, сахар — 10 г, сметана — 35 г.

Суп из вишен

(Диеты 2; 3; 5—7; 8 — без сахара; 10—13; 15)

Вишни промыть, косточки вынуть. Половину общего количества размять и протереть через сито. Косточки растолочь, залить водой и прокипятить. Процеженным отваром залить вишни и вишневое пюре. Суп довести до кипения, остудить и заправить сахаром. При подаче к столу можно положить в тарелку сливки или сметану.

Вода — 300 г, вишни — 200 г, сахар — 15 г, сливки или сметана — 30 г.

Суп из дыни, яблок и лимона

(Диеты 1; 2 и 13 — протертый; 3; 5—7; 8 и 9 — без сахара, на ксилите; 10—12; 15)

Дыню и яблоки очистить, мелко нарезать и засыпать сахаром. Очистки залить кипятком, прокипятить 10 минут и настоять в течение часа; затем настой процедить и вскипятить с лимонной цедрой. Соединив настой и фрукты, заправить суп лимонным соком и сахаром.

При подаче к столу в тарелку положить кусочек лимона.

Вода — 350 г, дыня — 100 г, яблоки — 70 г, сахар — 15 г, лимон — $\frac{1}{3}$ шт.

Суп из клубники

(Диеты 1; 2; 5—7; 10—13; 15)

Воду вскипятить с сахаром и заварить картофельной мукой, разведенной в воде. Ввести клубнику, снять с огня и настоять в течение часа.

При подаче к столу в тарелку положить сливки.

Вода — 300 г, сахар — 15 г, картофельная мука — 5 г, клубника — 180 г, сливки — 60 г.

Суп из клубники с орехами

(Диеты 3; 5—7; 10—12; 15)

Воду вскипятить с сахаром, слегка остудить. Положить клубнику и настоять в течение часа.

При подаче к столу в тарелку положить поджаренные и истолченные орехи.

Вода — 300 г, сахар — 15 г, клубника — 200 г, орехи — 30 г.

Суп из кураги с рисом

(Диеты 1 и 2 — в протертом виде; 5—7; 9 — на сахарине; 10—12; 15)

Курагу промыть, нарезать, залить кипятком и настоять в течение часа. Затем ввести вареный рис и сахар.

При подаче к столу можно заправить суп сливками.

Вода — 450 г, курага — 80 г, рис — 20 г, сахар — 15 г, сливки — 50 г.

Суп из сборных сухофруктов

(Диеты 2 и 13 — в протертом виде; 3; 5—7; 8 — без сахара; 10—12; 15)

Сухофрукты промыть, мелко нарезать, залить кипятком, проварить с сахаром и настоять в течение 2—3 часов.

Перед подачей к столу в тарелку положить дольки мандарина.

Вода — 450 г, чернослив — 30 г, курага — 30 г, изюм — 20 г, сахар — 15 г, мандарин — 30 г.

Суп из сборных фруктов с рисом

(Диеты 1 и 13 — в протертом виде; 5—7; 10—12)

В приготовленный, как указано в предыдущем рецепте, отвар положить рассычатый вареный рис.

Вода — 400 г, изюм — 25 г, свежие яблоки — 40 г, курага — 20 г, свежие сливы — 20 г, сахар — 15 г, рис — 15 г.

Суп из тертых яблок с корицей

(Диеты 2; 3; 5—7; 8 — без сахара; 10—13; 15)

Яблоки очистить, измельчить на терке, посыпать сахаром и корицей. Очистки проварить в воде и настоять в течение часа. Ввести яблоки, прокипятить и охладить.

Вода — 350 г, яблоки — 200 г, сахар — 15 г, корица — 1 г.

Суп из черники на рисовом отваре

(Диета 15)

Чернику промыть, залить водой (350 г), прокипятить 10—15 минут и настоять в течение получаса. Процеженный настой заправить сахаром и лимонным соком и охладить. Рис разварить, протереть через сито и соединить с настоем черники.

Подать к столу с сухариками из белого хлеба.

Вода — 750 г, сушеная черника — 40 г, сахар — 15 г, лимон — $\frac{1}{10}$ шт., рис. — 30 г.

Суп из черники со сливками

(Диеты 1; 5—7; 10; 12; 13)

Чернику промыть, залить кипятком и проварить с добавлением лимонной кислоты полчаса. Затем отвар процедить, заварить картофельной мукой, разведенной в холодной воде, вскипятить и заправить сахаром и сливками.

Вода — 450 г, свежая черника — 100 г, лимонная кислота, картофельная мука — 8 г, сахар — 15 г, сливки — 40 г.

Суп из чернослива

(Диеты 1, 2 и 13 — в протертом виде; 3; 5—7; 8 и 9 — на ксилите; 10; 11; 15)

Чернослив замочить и промыть. Вынув косточки, мелко нарезать, залить кипятком, прокипятить с сахаром 5 минут и заварить картофельной мукой, разведенной в холодной воде. Заправить сахаром и сливками.

Вода — 400 г, чернослив — 80 г, сахар — 10 г, картофельная мука — 5 г, сливки — 50 г.

Суп из яблок и ревеня

(Диеты 2 и 13 — в протертом виде; 3; 5—7; 8 — без сахара; 10—12; 15)

Яблоки и ревень очистить и положить в кипящую воду. Добавив сахар, прокипятить и охладить.

Вода — 350 г, свежие яблоки — 120 г, ревень — 50 г, сахар — 15 г.

Суп из яблок на отваре шиповника

(Диеты 2; 3; 5—7; 8 и 9 — на сахарине; 10—13; 15)

Яблоки очистить, нарезать, засыпать сахаром. Очистки вместе с шиповником залить кипятком, проварить 5—10 минут, затем настоять в течение часа. Процеженный настой соединить с яблоками. Заправить суп лимонной кислотой.

К супу можно подать вареный рис или гренки.

Вода — 400 г, яблоки — 160 г, сахар — 15 г, шиповник — 30 г.

Суп-пюре из малины

(Диеты 1; 2; 5—7; 10—13; 15)

Малину очистить и промыть; половину общего количества протереть через сито, мезгу залить кипятком, настоять в течение часа и процедить. Пюре смешать с сахаром и сливками, развести настоем и положить целые ягоды.

К супу подать мелкие сухарики.

Вода — 300 г, малина — 180 г, сахар — 15 г, сливки — 60 г.

Суп фруктовый витаминный

(Диеты 1 и 13 — в протертом виде; 2; 3; 5—7; 10—13; 15)

Отруби развести в небольшом количестве холодной воды, заварить кипятком (200—300 г), проварить, настоять в течение часа. Шиповник промыть, растереть скалкой, залить кипятком (200 г), прокипятить под крышкой 5 минут и настоять в течение 2 часов. Затем оба настоя процедить, соединить, прогреть и заварить картофельной мукой, разведенной в холодной воде. Ввести клубнику, нарезанные абрикосы, сахар и сливки.

Вода — 500 г, пшеничные отруби — 50 г, шиповник — 20 г, картофельная мука — 6 г, клубника — 90 г, абрикосы — 65 г, сахар — 15 г, сливки — 60 г.

Суп яблочный с саго

(Диеты 2; 5—7; 10—13; 15)

Яблоки очистить, нарезать, засыпать сахаром и корицей. Очистки залить кипятком и настоять в течение часа. В процеженный кипящий раствор засыпать промытое саго. Довести до готовности, положить яблоки и снять с огня.

Вода — 350 г, яблоки — 150 г, сахар — 15 г, корица — 1 г, саго — 15 г.

ХОЛОДНЫЕ СУПЫ *

Борщ холодный

(Диеты 3; 5—9; 10 — без лука и укропа; 11; 12; 15)

Рубленый лук спассеровать в растительном масле; добавив нашинкованные свеклу, морковь и белые корни, томат и немного овощного отвара, припустить. Грибы залить кипятком, промыть, отварить, нашинковать и ввести в овощи. В кипящую воду положить шинкованную капусту и мелко нарезанный картофель; прокипятив, добавить тушеные овощи, грибной отвар и довести до готовности. Заправить борщ солью и сахаром.

При подаче к столу в тарелку положить маслины и зелень.

Овощной отвар — 250 г, репчатый лук — 10 г, растительное масло — 15 г, свекла — 70 г, морковь — 20 г, белые корни — 20 г, томат — 10 г, грибы — 40 г, белокочанная капуста — 70 г, картофель — 50 г, сахар — 5 г, соль, маслины — 30 г, зелень петрушки — 5 г.

Ботвинья

(Диеты 3; 9; 11; 15)

Щавель и шпинат промыть, припустить в собственном соку и протереть через сито. Петрушку, укроп и зеленый лук мелко нарезать. Хрен очистить и измельчить на терке. Огурцы очистить и нарезать соломкой. Белки вареных яиц изру-

бить, желтки протереть через сито. Вареную осетрину и балык нарезать тонкими пластинками. Половину общего количества зелени и хрена соединить с пюре из щавеля и шпината, развести квасом, заправить сахаром, солью и горчицей, вылить в тарелку. Рыбу подать на отдельной тарелке, украсив бордюром из овощей, белка, желтка.

Хлебный квас — 350 г, щавель — 80 г, шпинат — 80 г, зелень — 10 г, зеленый лук — 25 г, хрен — 20 г, свежие огурцы — 90 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., осетрина — 70 г, балык — 25 г, сахар — 5 г, соль, горчица.

Окрошка

(Диеты 3; 5 — без лука; 7; 8; 9 — на ксилите; 10 — без лука и соли; 11; 12; 15)

Отварное мясо, ветчину, очищенные огурцы и крутые яйца, зеленый лук, салат, укроп, петрушку мелко нарезать. Продукты перемешать и залить холодным квасом. Заправить окрошку солью и сахаром.

При подаче к столу в тарелку положить сметану.

Квас — 250 г, ветчина — 30 г, мясо говяжье — 55 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., свежие огурцы — 80 г, зеленый лук — 20 г, салат — 15 г, зелень петрушки и укропа — 10 г, сахар — 5 г, сметана — 40 г, соль по вкусу.

Окрошка на фруктовом настое

(Диеты 3; 5 — без желтка; 6—8; 9 — на сахарине; 10—12; 15)

Огурцы, картофель, сваренный в кожуре, салат, петрушку и укроп мелко нарезать. Белок крутого яйца изрубить, а желток протереть через сито и смешать со сметаной. Приготовить фруктовый настой: яблоки (100 г) или сухофрукты (25 г) залить кипятком (400 г), прокипятить и настоять в течение 3—4 часов; вместо фруктов можно использовать ревень (100 г) или шиповник (20 г). Подготовленные продукты соединить, залить фруктовым настоем, заправить сахаром, солью, лимонным соком.

Фруктовый настой — 400 г, свежие огурцы — 100 г, картофель — 60 г, салат — 10 г, зелень петрушки — 5 г, укроп — 5 г, яйцо — 1 шт., сметана — 50 г, сахар — 5 г, соль, лимонный сок — 5 г.

Свекольник

(Диеты 3; 5 — без лука; 6; 7 и 10 — без лука, соли и зелени; 8 — без картофеля; 9; 11; 12; 15)

Зеленый лук, укроп, петрушку, свеклу, испеченную в духовом шкафу или отваренную в кожуре, и огурцы мелко нарезать, залить свекольным отваром и заправить сметаной, растертым крутым яйцом, солью, лимонной кислотой, сахаром.

Перед подачей к столу в тарелку положить нарезанный вареный картофель.

Свекольный отвар — 250 г, зеленый лук — 20 г, зелень — 5 г, свекла — 80 г, свежие огурцы — 80 г, сметана — 40 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., соль, лимонная кислота, сахар — 5 г, картофель — 45 г.

Суп витаминный

(Диеты 3; 5 — без лука; 6; 7 и 10 — без лука, соли и зелени; 8 — без картофеля; 9; 11; 12; 15)

Отруби залить кипятком, прокипятить и настоять в течение часа. Шиповник растереть скалкой, залить кипятком, проварить 5 минут и настоять в течение часа. Оба настоя процедить и соединить. Ввести протертый шпинат, припущенный в собственном соку, клубнику, рубленые яйца, нарезанный пластинками лимон, сахар, сметану, соль и дробленые орехи.

Вода — 400 г, пшеничные отруби — 50 г, шиповник — 20 г, шпинат — 80 г, клубника — 90 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., лимон — $\frac{1}{3}$ шт., сахар — 10 г, сметана — 30 г, соль, орехи — 35 г.

Суп из тыквы летний

(Диеты 3; 5—7; 10—12; 15)

Тыкву очистить и измельчить на крупной терке. Яблоки и дыню очистить и нарезать соломкой. Салат промыть и нашинковать. Подготовленные продукты соединить, залить холодной кипяченой водой. Заправить суп сахаром, сметаной, солью и лимонным соком.

Вода — 250 г, тыква — 80 г, яблоки — 40 г, дыня — 65 г, салат — 20 г, сахар — 10 г, сметана — 30 г, соль, лимон — $\frac{1}{5}$ шт.

Суп холодный весенний

(Диеты 3; 8 и 9 — без сахара; 11; 12; 15)

Шпинат и щавель промыть, припустить в собственном соку, протереть через сито и развести холодной кипяченой водой. Затем положить нарезанный лук, укроп и петрушку, шинкованные свежие огурцы, редис и салат. Заправить сахаром, солью, сметаной и крутым яйцом. Отдельно на тарелке подать очищенную воблу.

Вода — 200 г, шпинат — 60 г, щавель — 60 г, зеленый лук — 20 г, петрушка и укроп — 8 г, свежие огурцы — 65 г, редис — 60 г, салат — 20 г, сахар — 5 г, соль, сметана — 30 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., вяленая вобла — 70 г.

Холодник по-польски

(Диеты 3; 5 — без желтка и лука; 6; 7 — без лука и зелени; 8—12; 15)

Очищенные огурцы, крутые яйца, зелень, крабы или раковые шейки нарезать, соединить, развести холодным квасом, заправить сметаной, солью, сахаром.

Квас — 300 г, свежие огурцы — 100 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., зеленый лук — 20 г, зелень петрушки и укропа — 8 г, раковые шейки или крабы — 50 г, сметана — 40 г, соль, сахар — 5 г.

Щи зеленые холодные

(Диеты 3; 8 и 9 — без сахара; 10—12; 15)

Шпинат и щавель перебрать, промыть, припустить в собственном соку, протереть через сито и развести холодной кипяченой водой. Добавить нарезанные лук, укроп и петрушку, сахар и соль.

При подаче к столу в тарелку положить крутое яйцо и сметану.

Вода — 250 г, шпинат — 70 г, щавель — 80 г, зеленый лук — 25 г, зелень укропа и петрушки — 10 г, сахар — 5 г, соль, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сметана — 30 г.

ГРЕНКИ И СУХАРИКИ К ПЕРВЫМ БЛЮДАМ

Гренки из гречневой каши

(Диеты 3; 6; 7; 9—12; 14; 15)

Вязкую гречневую кашу, сваренную на воде, выложить слоем в 1,5—2 см на противень, смазанный маслом. Остудив, выложить кашу на доску, нарезать квадратами, смазать их яйцом, запанировать в сухарях и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета.

Гречневая крупа — 30 г, вода — 60 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., сухари — 12 г, сливочное масло — 10 г.

Гренки с массой из сыра

(Диеты 6; 11; 12; 15)

Тертый сыр смешать с маслом и желтком. Полученной массой намазать нарезанный круглыми пластинками хлеб. Запечь гренки в духовом шкафу.

Пшеничный хлеб — 50 г, сыр — 20 г, сливочное масло — 10 г, яйцо (желток) — $\frac{1}{3}$ шт.

Гренки с сыром и томатом

(Диеты 2; 6; 11; 12; 15)

Тертый сыр смешать с томатом и желтком. Полученной массой намазать нарезанный пластинками хлеб. Запечь гренки в духовом шкафу до золотистого цвета.

Пшеничный хлеб — 50 г, сыр — 20 г, томат — 5 г, яйцо (желток) — $\frac{1}{5}$ шт.

Гренки с тертым сыром

(Диеты 2; 6; 11; 12; 15)

Нарезанный пластинками хлеб посыпать тертым сыром. Сбрызнув растопленным маслом, слегка запечь в духовом шкафу.

Пшеничный хлеб — 50 г, сыр — 15 г, сливочное масло — 5 г.

Сухарики из белого хлеба к супам-пюре

(Диеты 1; 2; 5—7; 10—15)

Хлеб нарезать кубиками и подсушить в духовом шкафу.

Пшеничный хлеб — 50 г.

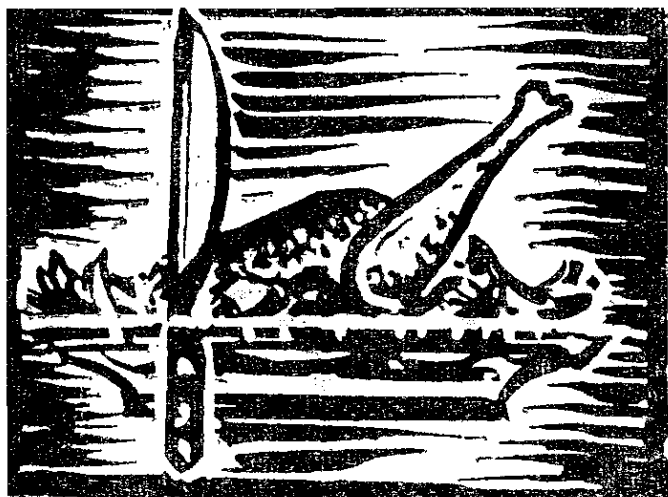
Сухарики из черного хлеба к борщам

(Диеты 3; 5—8; 10—12; 14; 15)

Хлеб нарезать ромбиками и подсушить в духовом шкафу.

Ржаной хлеб — 50 г.





ВТОРЫЕ БЛЮДА

РЫБНЫЕ БЛЮДА

Белуга паровая в молочном соусе

(Диеты 2; 3; 9 — без картофеля; 11; 12; 15)

Филе белуги без кожи разрезать по 3—4 куска на порцию и припустить. В порционную сковороду, смазанную сливочным маслом, влить немного молочного соуса и положить присоленные куски рыбы. Сверху уложить нарезанные шампиньоны и раковые шейки. Залить оставшимся соусом, посыпать тертым сыром или сухарями и запечь.

Картофельное пюре выложить в кондитерский мешочек и сделать вокруг рыбы бордюр; посыпать сыром, сбрызнуть растопленным маслом и вторично запечь.

Белуга — 200 г, сливочное масло — 20 г, молочный соус — 100 г, соль, шампиньоны или маринованные грибы — 20 г, раковые шейки или крабы — 10 г, сыр — 5 г, картофельное пюре — 120 г.

Бычки в томатном соусе

(Диеты 3; 10; 15)

Рыбу очистить, выпотрошить, запанировать в муке и обжарить. Перед подачей к столу полить томатным соусом и посыпать рубленой зеленью.

Бычки — 150 г, соль, пшеничная мука — 10 г, сливочное масло — 15 г, рыбный томатный соус — 80 г, зелень петрушки — 4 г.

Бычки жареные

(Диеты 2; 3; 8; 9; 11; 12; 14; 15)

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, посолить, запанировать в муке и обжарить до золотистого цвета.

Бычки — 150 г, соль, пшеничная мука — 10 г, сливочное масло — 15 г.

Примечание. Так же жарят окуня.

Зразы из судака отбивные паровые

(Диеты 2; 3; 8; 9; 11; 12; 15)

От филе судака отрезать кусок (100 г) и разбить его в тонкий квадрат. Из рыбной мякоти (25 г) и хлеба (5 г), размоченного в молоке, приготовить котлетную массу. Выложив ее тонким слоем на отбитый пласт, посыпать рублеными грибами или вареной морковью, посолить. Свернуть пласт рулетом и припустить в воде.

Подавать к столу со сливочным маслом или яично-масляным соусом.

Судак — 125 г, белый хлеб — 5 г, молоко — 15 г, шампиньоны или морковь — 20 г, соль, сливочное масло — 15 г.

Зразы рыбные жареные

(Диеты 2; 3; 8; 9; 11; 12; 14; 15)

Филе рыбы без кожи пропустить через мясорубку, соединить с хлебом, размоченным в молоке, и вновь дважды перемолоть. Массу развести молоком, посолить и, добавив топленое масло, хорошо выбить. Разделить зразы, по одной на порцию; внутрь каждой положить жареный лук, смешанный с рублеными яйцами и укропом. Запанировать в сухарях и обжарить в сливочном масле.

Такие же зразы, но с фаршем из яичного или белкового омлета, можно готовить на пару.

Судак — 100 г, белый хлеб — 20 г, молоко — 25 г, соль, топленое масло — 15 г, репчатый лук — 10 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., укроп — 3 г, сухари — 12 г, сливочное масло — 5 г.

Камбала жареная

(Диеты 3; 9; 11; 12; 14; 15)

Рыбу разрубить по хребту от хвоста к голове, отрубить голову и плавники; тушку вымыть, разрезать по одному куску на порцию, посолить, запанировать в муке и обжарить. Затем довести до готовности в духовом шкафу.

Подавать к столу с отварным картофелем и лимоном.

Камбала — 150 г, соль, пшеничная мука — 5 г, сливочное масло — 20 г.

Камбала отварная

(Диеты 3; 5; 6; 8—12; 14; 15)

Рыбу разрубить по хребту от хвоста к голове, отрубить голову и плавники; тушку вымыть, разрезать по одному куску на порцию, уложить в посуду в один ряд кожей кверху, посолить, добавить нарезанные лук и корни, залить горячей водой, чтобы рыба была покрыта на 3—4 см, и довести до кипения. Затем удалить пену и варить рыбу на слабом огне до готовности.

Перед подачей к столу полить растопленным маслом или соусом из желтков, можно подать лимон.

Камбала — 150 г, репчатый лук — 10 г, белые корни — 10 г, сливочное масло — 15 г.

Карась в сметане

(Диеты 2; 3; 11; 12; 15)

Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть, посолить, запанировать в муке и обжарить. В сотейник влить немного сметанного соуса, положить рыбу, обложить ее половинками картофеля; влив оставшийся соус, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь до золотистого цвета.

Карась — 150 г, соль, пшеничная мука — 10 г, сметанный соус — 100 г, сливочное масло — 15 г, картофель — 150 г, сыр — 5 г.

П р и м е ч а н и е. По этому же способу готовят линя.

Карась жареный

(Диеты 3; 8; 9; 11; 12; 14; 15)

Рыбу очистить, выпотрошить, посолить, вымыть, запанировать в муке и обжарить на раскаленной сковороде. Довести до готовности в духовом шкафу. Подать с отварным или жареным картофелем.

Карась — 150 г, соль, пшеничная мука — 10 г, сливочное масло — 15 г.
Примечание. Так же можно жарить линя и сома.

Кефаль жареная

(Диеты 2; 3; 8; 9; 11; 12; 14; 15)

Подготовленную рыбу запанировать в муке и обжарить. Перед подачей к столу полить растопленным маслом. Подать с отварным или жареным картофелем.

Рыба — 120 г, пшеничная мука — 10 г, сливочное масло — 5 г.

Примечание. Так же жарят лобана, скумбрию, ряпушку.

Кефаль, лобан, скумбрия отварные

(Диеты 2; 3; 5; 6; 8—12; 14; 15)

Подготовленную рыбу отварить со специями и кореньями. Перед подачей к столу полить растопленным маслом. Подать с отварным картофелем.

Рыба — 120 г, сливочное масло — 15 г, лавровый лист, перец горошком, репчатый лук — 5 г, белые коренья — 10 г, морковь — 10 г.

Кнели рыбные

(Диеты 1; 4 — без молока; 5; 6; 7 — без соли; 10; 12; 14; 15)

Филе рыбы без кожи пропустить через мясорубку, соединить с хлебом, замоченным в молоке, и вновь дважды перемолоть. Массу вымешать, постепенно добавляя соль, белки, сливки или молоко. Затем разделить двумя столовыми ложками в виде клецек и выложить их в сотейник. Залить горячей водой и прокипятить 5 минут. Готовые кнели вынуть шумовкой и подать со сливочным маслом или под молочным соусом.

Рыба — 100 г, белый хлеб — 10 г, молоко — 20 г, соль, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., сливки — 30 г, сливочное масло — 10 г.

Корюшка жареная

(Диеты 2; 3; 8; 9; 11; 12; 14; 15)

Рыбу очистить, не отрезая голову, выпотрошить, вымыть и слегка обсушить. Запанировать в муке и обжарить. Перед подачей к столу полить растопленным маслом, смешанным с лимонным соком и рубленой зеленью. Гарнировать отварным картофелем.

Корюшка — 150 г, пшеничная мука — 10 г, сливочное масло — 15 г, лимон — $\frac{1}{4}$ шт., зелень петрушки — 3 г.

Примечание. Так же жарят и подают сазана, судака и щуку с той лишь разницей, что филе рыбы нужно нарезать на порции и довести до готовности в духовом шкафу. Гарнировать можно также и жареным картофелем.

Котлеты из судака отбивные, фаршированные молочным соусом

(Диеты 3; 5; 8; 9; 11; 12; 15)

Филе отделить от костей и кожи, нарезать порционными кусками и отбить. На каждый кусок положить рубленые яйца, смешанные с молочным соусом. Свернув котлеты в форме груши, обмакнуть их во взбитые яйца, запанировать в су-

харях и обжарить до золотистого цвета. При подаче к столу полить растопленным маслом. Гарнировать зеленым горошком, овощами.

Судак — 100 г, яйцо — $\frac{3}{4}$ шт., молочный соус — 60 г, сухари — 20 г, сливочное масло — 20 г.

Котлеты рыбные жареные

(Диеты 2; 8; 9; 11; 14; 15)

Филе отделить от костей и кожи, пропустить через мясорубку, соединить с хлебом, замоченным в молоке и вновь дважды перемолоть. Фарш развести молоком и, добавив яйцо и топленое масло, хорошо выбить. Разделать котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить. При подаче к столу полить растопленным маслом или томатным рыбным соусом.

Рыба — 100 г, белый хлеб — 20 г, молоко — 25 г, яйцо — $\frac{1}{5}$ шт., топленое масло — 15 г, сухари — 12 г, сливочное масло — 5 г.

Котлеты рыбные паровые

(Диеты 1; 2; 4 — без молока; 6; 7 — без соли; 8—10; 12; 13)

Приготовить фарш, как указано в предыдущем рецепте. Разделать котлеты и сварить их на пару или в сотейнике, подлив немного воды. Подать со сливочным маслом.

Рыба — 100 г, белый хлеб — 20 г, молоко — 25 г, яйцо — $\frac{1}{5}$ шт., сливочное масло — 10 г.

Лещ жареный

(Диеты 2; 3; 8; 9; 11; 12; 14; 15)

Подготовленную рыбу нарезать на порционные куски, запанировать в муке и обжарить. Довести до готовности в духовом шкафу. Полить растопленным маслом, смешанным с рубленой зеленью и лимонным соком. Гарнировать отварным или жареным картофелем.

Лещ — 150 г, пшеничная мука — 10 г, сливочное масло — 15 г, зелень петрушки — 5 г, лимон — $\frac{1}{10}$ шт.

Лещ отварной с маслом

(Диеты 3; 5—12; 14; 15)

Подготовленную рыбу нарезать на порционные куски, залить водой и отварить на слабом огне с кореньями и специями. При подаче к столу полить растопленным маслом. Гарнировать отварным картофелем.

Лещ — 150 г, репчатый лук — 10 г, белые коренья — 10 г, лавровый лист, перед горошком, сливочное масло — 15 г.

Лещ, фаршированный гречневой кашей

(Диеты 1—3; 5; 8; 9; 11; 12; 14; 15)

Рыбу очистить. Не разрезая брюшко, разрезать вдоль спинки и вынуть хребет вместе с ребрами, перерубив его у головы и хвоста. Удалить жабры. Тушку промыть и присолить. На филе изнутри сделать поперечные надрезы, чтобы расщепить мелкие косточки.

Рассыпчатую гречневую кашу смешать с рублеными яйцами и пассерованным луком, полученным фаршем заполнить тушку и зажарить ее в духовом шкафу, время от времени поливая растопленным маслом.

Лещ — 150 г, гречневая крупа — 40 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., репчатый лук — 20 г, сливочное масло — 20 г.

Сазан запеченный

(Диеты 2; 3; 11; 12; 15)

Подготовленную рыбу нарезать на порционные куски, запанировать в муке и обжарить. Затем рыбу положить в смазанный маслом сотейник, обложить кружочками вареного картофеля, залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь.

Сазан — 120 г, сливочное масло — 15 г, картофель — 150 г, сметанный соус — 100 г, сыр — 5 г.

Сазан отварной

(Диеты 2; 3; 5; 6; 8—12; 14)

Подготовленную рыбу нарезать на порционные куски, уложить в сотейник кожей кверху и залить водой. Добавив коренья, лук, соль, уксус, лавровый лист, вскипятить и довести до готовности на слабом огне. При подаче к столу полить растопленным маслом. Можно загарнировать отваренным целиком картофелем.

Сазан — 120 г, петрушка (коренья) — 5 г, морковь — 5 г, репчатый лук — 5 г, соль, уксус, лавровый лист, сливочное масло — 15 г.

Сазан по-славянски

(Диеты 3; 11; 12; 15)

Подготовленную рыбу нарезать на порции, запанировать в муке и обжарить. Подать под томатным рыбным соусом, проваренным с изюмом и черносливом. Посыпать рубленой зеленью и загарнировать отваренным целиком картофелем.

Сазан — 120 г, пшеничная мука — 10 г, сливочное масло — 15 г, томатный рыбный соус — 50 г, изюм — 10 г, чернослив — 15 г, зелень петрушки — 4 г.

Сазан фаршированный

(Диеты 2; 5—7; 10—15)

Рыбу очистить и разрезать вдоль спинки. Вынув хребет вместе с ребрами и внутренностями, а также жабры, тушку вымыть.

Мякоть отделить от кожи, пропустить через мясорубку, соединить с размоченным в молоке хлебом и вновь дважды перемолоть; добавив растопленное масло, яйцо и соль, массу вымешать и уложить на кожу. Придать изделию вид целой рыбы, завернуть его в марлю, залить бульоном или водой, положить нарезанные лук и коренья и сварить на слабом огне.

Подать со сливочным маслом или под молочным соусом на картофельной муке. Гарнировать картофелем, отваренным целиком.

Сазан — 150 г, белый хлеб — 30 г, молоко — 20 г, сливочное масло — 15 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., соль, репчатый лук — 15 г, белые коренья — 15 г.

Солянка из осетрины на сковороде

(Диеты 3; 8; 9 — без сахара; 11; 15)

Капусту нашинковать и тушить с маслом, луком, томатом и сахаром. Половину ее выложить на смазанную сливочным маслом порционную сковороду. Сверху поместить 3—4 куса припущенной рыбы, грибы, каперсы, соленые огурцы, очищенные от кожуры и семян и нарезанные кубиками, пассерованный лук и оливки без косточек. Накрыть гарнир оставшейся капустой и ножом разровнять поверхность. Посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь.

Перед подачей к столу украсить ломтиками лимона, маслинами, зеленью и корншонами.

Осетрина — 100 г, белокочанная капуста — 150 г, сливочное масло — 15 г, репчатый лук — 20 г, томат — 10 г, сахар — 5 г, маринованные грибы — 15 г, каперсы — 10 г, соленые огурцы — 30 г, оливки — 15 г, сыр — 5 г, лимон — 10 г, маслины — 15 г, зелень петрушки — 3 г.

Сом в паровом соусе

(Диеты 3; 5; 11; 12; 15)

Филе отделить от хребта, замочить в соленой воде на 1—2 часа и нарезать на порции. Добавив коренья и лук, подлить немного воды или бульона, посолить и сварить рыбу на слабом огне. Выложить на подогретое блюдо и подать под паровым рыбным соусом, загарнировав отваренным целиком картофелем и посыпав рубленой зеленью.

Сом — 120 г, соль, белые коренья — 15 г, репчатый лук — 15 г, бульон — 75 г, паровой рыбный соус — 40 г, картофель — 150 г, зелень петрушки — 5 г.

Сом, жаренный в сухарях

(Диеты 3; 11; 12; 14; 15)

Филе отделить от хребта и кожи, нарезать на порции, запанировать в муке, смочить во взбитых яйцах, вторично запанировать в сухарях и обжарить в кипящем масле. Подать с жареным картофелем.

Сом — 100 г, пшеничная мука — 10 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., белые сухари — 20 г, топленое масло — 20 г.

Примечание. Так же готовят и гарнируют судака. Отдельно подают к нему лимон и томатный рыбный соус.

Сом отварной с маслом

(Диеты 3; 6; 9; 11; 12; 14; 15)

Филе отделить от хребта, замочить в соленой воде на 1—2 часа и нарезать на порции. Отварить в воде, добавив специи и коренья. При подаче к столу полить растопленным маслом. Гарнировать картофелем, отваренным целиком. Отдельно можно подать соус-хрен.

Сом — 120 г, соль, специи, репчатый лук — 5 г, морковь — 5 г, петрушка (корень) — 5 г, сливочное масло — 15 г.

Судак, жаренный в тесте

(Диеты 11; 12; 14; 15)

Филе судака без кожи нарезать брусочками (толщиной 1—1,5 см) и выдержать полчаса в маринаде из зелени, растительного масла, лимонного сока или лимонной кислоты.

Просеянную муку развести теплым молоком или водой и вымешать, добавив немного растительного масла и соль. Через 10—15 минут, непосредственно перед жареньем, ввести взбитые белки и осторожно размешать. Кусочки рыбы наколоть на вилку, обмакнуть в тесто и обжарить в кипящем жире.

При подаче к столу на тарелку положить бумажную салфетку, на нее горкой рыбу, рядом жареный картофель и ломтик лимона. Отдельно подать томатный рыбный соус.

Судак — 100 г, зелень — 5 г, растительное масло — 15 г, лимон — $\frac{1}{4}$ шт., пшеничная мука — 30 г, молоко — 30 г, соль, яйцо (белок) — $\frac{1}{2}$ шт.

Судак, запеченный в томатном соусе с грибами

(Диеты 3; 9; 11; 15)

Филе нарезать на порции и припустить в белом вине. Затем рыбу выложить на смазанное маслом блюдо, залить рыбным томатным соусом с грибами, посыпать тертым сыром или сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и запечь. Подать с отварным картофелем. Можно украсить бордюром из треугольных гренок.

Судак — 125 г, белое столовое вино — 20 г, сливочное масло — 15 г, рыбный томатный соус с грибами — 80 г, сыр — 5 г.

Судак, запеченный в молочном соусе
(Диеты 1—3; 7—9; 10 — без соли; 12; 15)

Филе нарезать на порции, припустить в воде и положить на смазанную маслом сковороду, на дно которой налить немного молочного соуса. Украсить рыбу раковыми шейками и шампиньонами, залить соусом, посыпать тертым сыром или сухарями и сбрызнуть растопленным маслом; сделав вокруг рыбы бордюр из картофельного пюре, запечь блюдо в духовом шкафу.

Судак — 125 г, сливочное масло — 15 г, молочный соус — 100 г, раковые шейки или крабы — 10 г, шампиньоны или маринованные грибы — 10 г, сыр — 5 г, картофель — 75 г.

Судак отварной
(Диеты 1; 2)

Филе с кожей и костями нарезать кусочками. Кожу на каждом из них в двух-трех местах слегка надрезать. Уложить рыбу в один слой кожей кверху в сотейник и довести до кипения. Сняв пену, ввести специи, лук и петрушку. Сварить на слабом огне.

Хранить рыбу в горячем отваре можно не более 30—40 минут.

Подать с отварным картофелем, полив соусом или маслом и украсив зеленью.

Судак — 125 г, соль, специи, репчатый лук — 5 г, петрушка — 2 г.

Судак отварной по-польски
(Диеты 1; 2; 5—7; 10—12; 15)

Филе нарезать на порции и отварить в воде со специями и овощами. Подать к столу под польским соусом.

Судак — 125 г, овощи — 5 г, специи, польский соус — 100 г.

Судак под паровым соусом
(Диеты 2 и 12 — без грибов; 3; 8; 9; 11; 14; 15)

Филе без кожи положить на смазанную маслом сковороду. Добавив грибы и влив немного воды, припустить. Затем рыбу залить горячим паровым соусом, разведенным соком лимона и рыбным бульоном.

Судак — 125 г, шампиньоны или маринованные грибы — 25 г, паровой соус — 30 г, рыбный бульон — 70 г, лимон — $\frac{1}{5}$ шт.

Судак по-московски
(Диеты 3; 8; 11; 12; 15)

Жареную рыбу выложить на сковороду, на дно которой налито немного сметанного соуса. Сверху поместить пассерованный лук, грибы и дольки яйца; украсить бордюром из нарезанного кружочками отварного картофеля. Залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром и сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и запечь.

Судак — 100 г, сметанный соус — 60 г, репчатый лук — 20 г, шампиньоны или маринованные грибы — 25 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., картофель — 100 г, сыр — 5 г, топленое масло — 20 г.

Судак с макаронами, запеченный в молочном соусе
(Диеты 2; 5; 7; 10—12; 15)

Филе нарезать на порции и припустить. Макароны отварить, заправить маслом и молочным соусом и выложить на смазанную маслом порционную сковороду. Сверху положить рыбу, залить ее оставшимся соусом, посыпать тертым сыром (или сухарями), сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовом шкафу.

Судак — 100 г, макароны — 40 г, сливочное масло — 15 г, молочный соус — 80 г, сыр — 5 г.

Судак фаршированный

(Диеты 1 — без лука и мускатного ореха; 2; 4; 5; 7 и 10 — без соли; 8; 9; 11; 12; 15)

Рыбу очистить и разрезать вдоль спины. Отделить филе от костей; перерубив хребет у хвоста и головы, вынуть вместе с ней внутренности. Тушку промыть, затем удалить жабры, обрезать плавники и соскрести с кожи мякоть. Пропустить ее через мясорубку, соединить с размоченным в молоке хлебом, пассерованным луком и мускатным орехом и вновь дважды перемолоть. Массу выбить с маслом, яйцом и солью. Заполнив полученным фаршем кожу, придать изделию форму целой рыбы, завернуть его во влажную марлю, уложить в сотейник и отварить в небольшом количестве бульона или воды с кореньями и специями.

При подаче к столу рыбу нарезать на порции, полить соусом и посыпать зеленью.

Судак — 125 г, белый хлеб — 20 г, молоко — 20 г, сливочное масло — 15 г, репчатый лук — 20 г, мускатный орех, яйцо — $\frac{1}{6}$ шт., соль, белые коренья — 10 г, специи.

Суфле из трески

(Диеты 1 и 4 — на пару; 2; 5)

Филе без кожи мелко нарезать и припустить в воде. Охладив, дважды пропустить через мясорубку и вымешать с молочным соусом, желтками, взбитыми белками, растопленным маслом, солью. Массу выложить в смазанную маслом формочку или на сковороду сбрызнуть маслом и запечь или сварить на водяной бане.

Треска — 100 г, молочный соус — 80 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сливочное масло — 15 г, соль.

Треска отварная с маслом

(Диеты 3; 5; 6; 8—12; 14; 15)

Рыбу нарезать на порции, положить в сотейник и отварить в подсоленной воде с кореньями и лавровым листом. При подаче к столу полить растопленным маслом. Гарнировать картофелем, отваренным целиком.

Треска (без головы) — 120 г, соль, белые коренья — 10 г, репчатый лук — 5 г, лавровый лист, сливочное масло — 15 г.

Форель отварная с маслом

(Диеты 1—3; 5—10; 12; 14; 15)

Рыбу очистить, брюшко надрезать у головы и анального отверстия. Через верхний надрез вынуть внутренности. Удалив жабры, рыбу промыть и отварить в подсоленной воде с кореньями. Подать с яично-масляным соусом. Гарнировать зеленью и отварным картофелем.

Форель — 150 г, соль, репчатый лук — 5 г, белые коренья — 5 г, морковь — 5 г, яично-масляный соус — 60 г.

Форель паровая

(Диеты 1—3; 5 — с молочным соусом; 11; 12; 15)

Рыбу, подготовленную, как указано в предыдущем рецепте, отварить в подсоленной воде с кореньями, добавив масло и белое вино. Выложить на блюдо, украсить шампиньонами, раковыми шейками или кнелями и залить паровым соусом, смешав его с процеженным рыбным бульоном. Сверху положить ломтик лимона.

Форель — 150 г, соль, белые коренья — 15 г, сливочное масло — 15 г, белое столовое вино — 20 г, шампиньоны — 20 г, раковые шейки — 15 г, паровой соус — 100 г, лимон — 1 шт.

Фрикадельки из судака с чесноком

(Диеты 2; 11; 12; 15)

Мякоть судака соединить с вязкой рисовой кашей и рубленым чесноком. Массу пропустить два-три раза через мясорубку с частой решеткой и, добавив растопленное масло и соль, выбить. Разделать фрикадельки и отварить их на пару. Подать к столу со сливочным маслом.

Судак — 100 г, рис — 15 г, чеснок — 2 г, сливочное масло — 15 г, соль.

Фрикадельки рыбные с зеленью

(Диеты 2; 7 и 10 — без соли; 11; 12; 15)

Мякоть рыбы без костей и кожи пропустить через мясорубку, соединить с хлебом, размоченным в молоке, и вновь дважды перемолоть. Развести массу молоком и выбить с растопленным маслом, пюре из шпината, рубленым укропом, солью. Разделать мелкие фрикадельки (по 8—10 штук на порцию) и отварить их в воде на слабом огне. Гарнировать картофельным или овощным пюре, заправленным рыбным бульоном.

Рыба — 100 г, белый хлеб — 10 г, молоко — 20 г, сливочное масло — 15 г, шпинат — 15 г, укроп — 3 г, соль.

Шницель из трески

(Диеты 2 — без сухарей; 3; 8; 9; 11; 12; 15)

Мякоть рыбы пропустить через мясорубку, соединить с размоченным в молоке хлебом и вновь дважды перемолоть. Развести массу молоком и выбить с яйцами и солью. Разделать шницели, запанировать их в сухарях и обжарить в масле. Подать с маслом или томатным соусом.

Треска — 100 г, белый хлеб — 20 г, молоко — 25 г, яйцо — $\frac{1}{5}$ шт., соль, сухари — 20 г, сливочное масло — 15 г.

Щука отварная

(Диеты 1—3; 5; 6; 7 — без зелени; 8—12; 14; 15)

Филе отделить от хребта, нарезать на порции и отварить в подсоленной воде с лавровым листом и кореньями. При подаче к столу полить растопленным маслом, смешанным с рубленными яйцами, лимонным соком и зеленью. Гарнировать картофелем, отваренным целиком.

Щука — 120 г, соль, лавровый лист, коренья — 20 г, сливочное масло — 15 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., лимон — $\frac{1}{4}$ шт., зелень петрушки — 5 г.

Щука тушеная

(Диеты 2; 3; 11; 12; 15)

Филе нарезать на порции, посолить, уложить в сотейник и залить до половины водой. Добавив масло, тушить в течение 10 минут. Затем ввести пассерованный лук и сметанный соус и довести до готовности. При подаче к столу полить соусом и посыпать рубленой зеленью. Гарнировать отварным картофелем.

Щука — 120 г, соль, сливочное масло — 15 г, репчатый лук — 10 г, сметанный соус — 40 г, зелень петрушки — 3 г.

Щука фаршированная

(Диеты 1; 2; 7 и 10 — без соли; 3; 6; 8; 9; 11; 13 — без лука; 15)

Рыбу очистить и, надрезав брюшко у головы и анального отверстия, выпотрошить. Удалить жабры. Нарезать тушку на порционные куски и вынуть из каждого мякоть. Соединить ее с размоченным в молоке хлебом и пассерованным луком. Массу пропустить 2—3 раза через мясорубку, посолить и выбить. Полу-

ченным фаршем заполнить куски рыбы. На дно кастрюли положить слой овощей, поверх них — рыбу. Накрыв ее овощами, добавить специи и сахар, влить воду и варить на слабом огне 1,5—2 часа.

Щука — 120 г, белый хлеб — 10 г, молоко — 20 г, репчатый лук — 5 г, сливочное масло — 15 г, соль, морковь — 20 г, свекла — 10 г, перец, лавровый лист, сахар — 3 г.

МЯСНЫЕ БЛЮДА

Будучи весьма ценным источником белка, мясо занимает одно из ведущих мест в питании человека. В диетической кулинарии предпочтение отдается тем видам мяса, которые содержат мало жира, а именно: нежирной говядине, телятине, курятине, крольчатине, обрезной свинине и т. д. Исключаются гусятина, утятинa, жирная говядина и свинина.

Богаты полноценным белком также субпродукты: язык, сердце, печень, почки, мозги и т. д.

Для приготовления диетических блюд из мяса следует выбирать части туш с наименьшим содержанием соединительной ткани: вырезку, толстый и тонкий край, заднюю часть.

Мясо богато азотистыми экстрактивными веществами, возбуждающими деятельность нервной системы, обременяющими обмен веществ и увеличивающими выделение желудочного сока. Говядина содержит экстрактивных веществ больше, чем свинина, а телятина — больше, чем говядина. Количество этих веществ может быть снижено путем соответствующей кулинарной обработки (варки мяса в воде или на пару). Для тех диет, где экстрактивные вещества противопоказаны, но жарение допускается, мясо необходимо предварительно отваривать.

Диетические мясные блюда готовят как из сырого, так и из слегка прожаренного, полупроваренного или отварного мяса.

Антрекот жареный

(Диеты 3; 9; 11; 14; 15)

Мясо зачистить от сухожилий и жира, нарезать поперек волокон по одному куску на порцию. Каждый кусок отбить тылкой, посолить, обжарить до образования румяной корочки. Довести до готовности в духовом шкафу.

Перед подачей к столу полить мясным соком и растопленным маслом. Гарнировать жареным картофелем, тертым хреном и салатом.

Говядина (толстый край) — 150 г, сливочное масло — 15 г.

Баранина в соусе-паприка

(Диеты 3; 11; 12; 15)

Мясо нарезать по три кусочка на порцию, обжарить и тушить в мясном бульоне с лавровым листом до полуготовности. Залить соусом-паприка и довести мясо до готовности.

Гарнировать рассыпчатым вареным рисом или картофелем.

Баранина — 150 г, сливочное масло — 15 г, лавровый лист, соус-паприка — 35 г.

Баранина жареная

(Диеты 3; 12; 14; 15)

Окорок зачистить от пленок, вырезав тазовую кость, разрезать мякоть с внутренней стороны. Посолить, положить на противень, обложить кореньями и полить растопленным маслом. Жарить в духовом шкафу, время от времени поливая соком (при необходимости подлить немного воды).

При подаче к столу нарезать тонкими ломтиками и полить мясным соком и растопленным маслом. Гарнировать жареным картофелем, овощами.

Баранина — 150 г, сливочное масло — 15 г, морковь — 10 г, белые корни — 5 г.

Примечание. Так же можно зажарить баранину, нашингованную чесноком.

Баранина по-молдавски (айришту)

(Диеты 3; 11; 12; 15)

Мясо нарезать по три куса на порцию, залить горячей водой и проварить 5 минут. Затем обмыть в холодной воде, выложить в сотейник, залить мясным бульоном, присолить и тушить. Через 30—40 минут ввести лук и корни, нарезанные «чесночком», капусту, нарезанную шашкой, лавровый лист и довести до готовности.

При подаче к столу посыпать рубленой зеленью, растертой с чесноком.

Баранина — 150 г, соль, репчатый лук — 20 г, морковь — 30 г, белые корни — 20 г, белокочанная капуста — 75 г, лавровый лист, зелень петрушки — 5 г, чеснок — 2 г.

Баранина по-польски

(Диеты 3; 11; 15)

Вареный картофель пропустить через мясорубку и вымешать с маслом и яйцами. Разделить лепешки. На каждую положить фарш из пассерованного лука, рубленых яиц и зелени. Придать изделию форму шарика. Мясо поджарить, разрезать по два куса на порцию, положить в смазанную маслом порционную сковороду, на дно которой налить немного сметанного соуса. Сделать бордюр из картофельных шариков, залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовом шкафу.

Баранина — 150 г, картофель — 120 г, сливочное масло — 15 г, яйцо — $\frac{3}{4}$ шт., репчатый лук — 10 г, зелень петрушки — 3 г, сметанный соус — 60 г, сыр — 5 г.

Баранина рубленая жареная (люля-кебаб)

(Диеты 11; 14; 15)

Мясо зачистить, пропустить через мясорубку, смешать с натертым сырым луком и солью. Массу выбить. Придать изделиям форму колбаски, нанизать их на шампур и поджарить на углях.

Подать с луком, помидорами, лимоном или рассыпчатой гречневой кашей.

Баранина — 150 г, репчатый лук — 20 г, соль.

Баранина с луком и чесноком

(Диеты 3; 11; 15)

Переднюю часть туши нарубить на мелкие куски. Обжарить, залить до половины горячей водой или мясным бульоном и тушить до полуготовности. Добавив пассерованную муку, рубленый пассерованный вместе с томатом лук и лавровый лист, подлить немного жидкости и довести до готовности. За 10—15 минут до конца варки положить рубленый чеснок.

При подаче к столу посыпать рубленой зеленью. Гарнировать рассыпчатым вареным рисом.

Баранина — 150 г, сливочное масло — 15 г, пшеничная мука — 5 г, репчатый лук — 25 г, томат — 5 г, чеснок — 2 г, укроп — 5 г.

Беф-строганов из говядины

(Диеты 2 — без лука; 3; 8; 11; 12; 15)

Мясо (вырезку или тонкий край) нарезать тонкими полосками, отбить, нашинковать, посолить и обжарить. Затем посыпать рубленым луком, прожарить, залить мясным бульоном и тушить 30 минут. Пшеничную муку спассеровать до светло-желтого цвета, развести мясным соком и проварить со сметаной и томатом. Мясо залить соусом и довести до готовности.

Подать с жареным картофелем, посыпав рубленой зеленью. Можно гарнировать овощным салатом, огурцами, помидорами или картофельным пюре.

Говядина — 150 г, соль, сливочное масло — 15 г, репчатый лук — 25 г, пшеничная мука — 5 г, сметана — 30 г, томат — 3 г, зелень петрушки — 5 г.

Беф-строганов из отварной говядины

(Диеты 7 и 10 — без соли; 12; 13; 15)

Нежирное отварное мясо нашинковать и, влив немного кипяченой воды, протушить 10 минут. Затем добавить протертую вареную морковь, молочный соус, приготовленный на подсушенной муке без масла. Перемешав, влить сметану или сливки, прокипятить и заправить маслом.

Подать с овощным пюре, рассыпчатым рисом, вермишелью или домашней лапшой.

Говядина — 150 г, сливочное масло — 15 г, пшеничная мука — 5 г, морковь — 30 г, сметана или сливки — 20 г.

Бигус

(Диеты 3; 11; 15)

Капусту промыть, отжать и тушить в небольшом количестве бульона. Через 1,5 часа заправить специями. Лук спассеровать с кусочками свинины, колбасы или ветчины; добавив томат, прокипятить и положить соус в капусту. Затем ввести мучную пассеровку и тушить до готовности.

Перед подачей к столу бигус заправить сахаром и посыпать рубленой зеленью. На гарнир можно подать отварной картофель.

Квашеная капуста — 250 г, лавровый лист, душистый перец, репчатый лук — 25 г, сливочное масло — 15 г, свинина, колбаса или ветчина — 50 г, томат — 10 г, пшеничная мука — 5 г, сахар — 5 г.

Биточки, запеченные в кабачках

(Диеты 1 и 7 — без сыра; 2; 5; 6; 9; 11; 12; 15)

Мясо зачистить, пропустить через мясорубку, соединить с белым хлебом, замоченным в молоке, и вновь дважды перемолоть. Посолив, массу развести водой, вымешать и разделить на круглые биточки (по два на порцию). Сварить их на пару. Кабачки очистить, разрезать поперек на две части и, вырезав сердцевину, отварить до полуготовности. В каждую половинку вложить биточки. Положить кабачки на смазанную маслом сковороду, залить сметанным соусом на овощном бульоне, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовом шкафу.

Подать с овощным пюре.

Говядина — 100 г, белый хлеб — 20 г, соль, кабачки — 100 г, сливочное масло — 15 г, сметанный соус — 100 г, сыр — 5 г.

Биточки, запеченные в молочном соусе

(Диеты 2; 9; 11; 12; 15)

Биточки, приготовленные как указано в предыдущем рецепте, уложить в порционную сковороду, на дно которой налито немного молочного соуса. Залить тем же соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовом шкафу.

Гарнировать отварным картофелем.

Говядина — 100 г, белый хлеб — 20 г, соль, сухари — 10 г, сливочное масло — 15 г, молочный соус — 80 г, сыр — 5 г.

Примечание. Можно использовать вместо молочного сметанный соус.

Биточки из отварного мяса, запеченные в молочном соусе

(Диеты 10—12; 15)

Отварное мясо дважды пропустить через мясорубку вместе с вязкой рисовой кашей. Добавив яйца, сливочное масло и соль, массу выбить. Разделить на биточки (по три на порцию), запанировать их в сухарях и обжарить. После этого залить молочным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь.

Подать с любым гарниром.

Говядина — 150 г, рис — 10 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., сливочное масло — 15 г, соль, молочный соус — 15 г, сыр — 5 г.

Примечание. Вместо молочного можно использовать сметанный соус (диеты 2; 6; 7 — без сыра; 10—12; 15)

Биточки паровые в витаминном соусе

(Диеты 1; 5—7; 9—13; 15)

Мясо зачистить, пропустить через мясорубку, соединить с белым хлебом, размоченным в молоке, и вновь дважды перемолоть. Массу развести водой, вымешать, разделить на круглые биточки (по два на порцию) и сварить их на пару. Подать под витаминным соусом из шиповника. Гарнировать овощным пюре.

Говядина — 120 г, белый хлеб — 25 г, молоко — 10 г, витаминный соус — 90 г.

Биточки рубленые в красном соусе с луком

(Диеты 3; 9; 11; 15)

Мясо пропустить через мясорубку. Разделить круглые биточки, запанировать их в муке, обжарить, положить в сотейник, посыпать пассерованным луком и кусочками помидоров, залить красным мясным соусом и тушить.

Подать с картофелем, посыпав рубленой зеленью.

Говядина — 150 г, пшеничная мука — 10 г, сливочное масло — 15 г, репчатый лук — 25 г, помидоры — 50 г, красный мясной соус — 15 г, зелень петрушки — 5 г.

Биточки рубленые паровые с чесноком

(Диеты 4; 10; 13; 15)

Мясо зачистить, вместе с чесноком пропустить три-четыре раза через мясорубку и смешать с вязкой рисовой кашей. Массу выбить, разделить на круглые биточки (по два-три на порцию) и сварить на пару.

Подать со сливочным маслом.

Говядина — 100 г, чеснок — 1 г, рис — 10 г, сливочное масло — 15 г.

Биточки в сметанном соусе

(Диеты 2; 9; 11; 12; 15)

Мясо зачистить от жира и сухожилий, пропустить через мясорубку, соединить с размоченным в воде белым хлебом и вновь пропустить через мясорубку. Массу посолить, развести водой, выбить и разделить на биточки (по три на порцию). Запанировать их в сухарях и обжарить.

Подать под сметанным соусом. Гарнировать отварным картофелем.

Говядина — 100 г, белый хлеб — 20 г, соль, сухари — 2 г, сливочное масло — 15 г, сметанный соус — 80 г.

Бифштекс жареный
(Диеты 3; 9; 11; 14; 15)

Вырезку зачистить, нарезать на порционные куски, отбить их, посолить и обжарить до образования румяной корочки. Довести до готовности в духовом шкафу.

Бифштексы можно готовить и среднеподжаренными и недожаренными (с кровью). Жарить мясо нужно непосредственно перед подачей к столу.

Подать с жареным картофелем и строганым хреном, полив мясным соком и растопленным маслом.

Говядина — 150 г, соль, сливочное масло — 15 г.

Бифштекс жареный, с яйцом
(Диеты 3; 9; 11; 15)

Приготовить бифштекс как указано в предыдущем рецепте. Подать с вареным картофелем и хреном, полив мясным соком и растопленным маслом. Сверху положить яичницу-глазунью, желток посыпать рубленым укропом.

Говядина — 150 г, сливочное масло — 15 г, яйцо — 1 шт., укроп — 2 г.

Бифштекс паровой
(Диеты 5—7; 10—12; 14; 15)

Вырезку зачистить, нарезать на порционные куски и отбить. Положить мясо в сотейник, смазанный маслом, и, подлив немного воды, тушить.

При подаче к столу на бифштекс положить ломтик лимона и на него кружок сливочного масла. Гарнировать овощами, тушенными в сметане, или овощным пюре.

Говядина — 150 г, лимон — 10 г, сливочное масло — 15 г.

Буженина
(Диеты 3; 11; 12; 14; 15)

Свиной окорок положить на противень и жарить в духовом шкафу, время от времени поливая выделившимся соком. Буженина готова, если при прокалывании выделяется не кровянистый, а прозрачный мясной сок.

Гарнировать тушеной капустой, жареным картофелем и салатами.

Свинина — 200 г.

Говядина духовая
(Диеты 3; 8; 9; 11; 12; 15)

Мясо (тонкий край, верхнюю часть лопатки или костреца) нарезать по 1—2 куску на порцию, поджарить, залить до половины бульоном и тушить. Через полчаса добавить пассерованный томат-пюре. Прокипятив, положить пассерованные корни, картофель, лук. За 10—15 минут до готовности ввести мучную пассеровку и специи.

При подаче к столу полить соусом и посыпать рубленой зеленью.

Говядина — 150 г, сливочное масло — 15 г, томат — 10 г, морковь — 25 г, белые корни — 20 г, картофель — 150 г, репчатый лук — 25 г, пшеничная мука — 5 г, специи, зелень петрушки — 5 г.

Говядина отварная, жаренная в сухарях
(Диеты 3; 11; 12; 14; 15)

Отварное мясо нарезать по два куска на порцию, запанировать в муке, смочить в яйцах, вторично запанировать в сухарях и обжарить.

Подать с овощами.

Говядина — 150 г, топленое масло — 15 г, пшеничная мука — 10 г, яйцо — 1/4 шт., сухари — 15 г.

Говядина отварная, жаренная в тесте

(Диеты 3; 6; 7 и 10 — без соли; 11; 12; 14; 15)

Из муки, желтков, сметаны, сахара, соли приготовить тесто; взболтав его, добавить взбитые в пену белки. Отварное мясо нарезать тонкими ломтиками (по три-четыре на порцию), обмакнуть их в тесто и поджарить.

Подать с салатом или свежими огурцами.

Говядина — 150 г, пшеничная мука — 30 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., сметана — 30 г, сахар — 5 г, соль, топленое масло — 15 г.

Говядина отварная, запеченная в молочном соусе

(Диеты 2; 5; 6; 7 и 10 — без соли и сыра; 8; 9; 11; 15)

На дно порционной сковороды налить немного молочного соуса. Положить отварное мясо. Обложить его кружочками вареного картофеля. Залить молочным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовом шкафу.

Говядина — 150 г, молочный соус — 80 г, картофель — 100 г, сыр — 5 г, сливочное масло — 15 г.

Говядина по-славянски

(Диеты 3; 5; 6; 7 и 10 — без соли; 8; 9; 11; 12; 15)

Мясо отварить, нарезать на порции и залить красным мясным соусом. Добавив пассерованный лук, размоченный чернослив и изюм, тушить 10—15 минут.

Подать к столу с отварным или жареным картофелем, посыпав рубленой зеленью.

Говядина — 150 г, красный мясной соус — 50 г, репчатый лук — 20 г, чернослив — 15 г, изюм — 10 г, укроп — 5 г.

Говядина, тушеная в маринаде

(Диеты 3; 6; 7; 9; 11; 12; 14; 15)

Кусок мякоти весом в 1—1,5 кг посыпать нарезанным луком и залить маринадом, приготовленным из воды, уксуса и специй. Поставить в холодное место на 10—12 часов.

Затем мясо вынуть из маринада, отсушить, обжарить на сковороде до образования румяной корочки и тушить в том же маринаде. Можно добавить в соус горчицу.

Готовое мясо нарезать поперек волокон на порции, полить соком, посыпать рубленой зеленью. Гарнировать капустой и кореньями, нарезанными «чесночком» и тушенными в бульоне, а также картофелем, отваренным целиком.

Говядина — 150 г, репчатый лук — 25 г, уксус — 10 г, специи, сливочное масло — 15 г, зелень — 5 г.

Говядина, тушеная в соусе с луком и грибами

(Диеты 3; 8; 9; 11; 15)

Крупный кусок мякоти обжарить на сковороде; добавив лук, коренья, лавровый лист и томат, мясо залить бульоном до половины и тушить.

Готовое мясо вынуть из соуса, нарезать поперек волокон на порции.

В соус ввести пассерованную муку; прокипятить, процедить, смешать с пассерованным луком и грибами, заправить лимонной кислотой.

На порционную сковороду налить немного соуса, положить кусок мяса, сделать бордюр из картофельного пюре. Залить соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь. Подать, посыпав рубленой зеленью.

Мясо можно обложить также кружочками вареного картофеля, дольками помидоров.

Говядина — 150 г, сливочное масло — 15 г, репчатый лук — 20 г, белые коренья — 20 г, лавровый лист, томат — 5 г, пшеничная мука — 5 г, свежие грибы — 30 г, лимонная кислота, картофель — 120 г, сыр — 3 г, зелень петрушки — 5 г.

Говядина тушеная, фаршированная луком и грибами

(Диеты 3; 8; 9; 11; 15)

Крупный кусок мякоти нашпиговать кусочками сала и обжарить на сливочном масле до образования румяной корочки. Затем тушить в бульоне вместе с лавровым листом, кореньями, луком и томатом. Нарезать мясо по два куса на порцию, не дорезая до конца. Между каждыми двумя кусками положить фарш из пассерованного вместе с грибами лука, смешанного с толчеными сухарями, рублеными яйцами и зеленью. Фаршированное мясо положить на сковороду, залить красным мясным соусом, заправленным жареным луком и помидорами, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовом шкафу.

Подать с рассыпчатой гречневой кашей.

Говядина — 150 г, сало-шпик — 10 г, сливочное масло — 25 г, лавровый лист, морковь 15 г, белые коренья — 15 г, репчатый лук — 20 г, томат — 5 г, свежие грибы — 25 г, сухари — 10 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., зелень петрушки — 5 г, красный мясной соус — 60 г, помидоры — 50 г, сыр — 3 г.

Примечание. Приготовленную, как описано, говядину не обязательно фаршировать: ее можно подать к столу под соусом, в котором она тушилась, предварительно прогретым с мучной пассеровкой. Кроме того, можно нашпиговать мякоть вместо сала брусочками овощей: моркови, петрушки, сельдерея, чеснока (диеты 3; 8; 9; 11; 12; 15)

Говядина тушеная, фаршированная паштетом

(Диеты 3; 8; 9; 11; 15)

Говядину приготовить так, как указано в предыдущем рецепте, и зафаршировать печеночным паштетом.

Приготовить красный соус, добавить в него вино, обжаренные грибы, помидоры. На дно сковороды налить немного соуса, положить мясо, залить его соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь.

Гарнировать жареными кабачками, луком, помидорами, огурцами.

Говядина — 150 г, сало-шпик — 10 г, сливочное масло — 15 г, лавровый лист, морковь — 15 г, белые коренья — 15 г, репчатый лук — 20 г, томат — 5 г, печеночный паштет — 70 г, красный соус — 50 г, красное столовое вино — 5 г, свежие грибы — 25 г, помидоры — 50 г, сыр — 10 г.

Грудинка баранья отварная

(Диеты 3; 6; 7; 11; 12; 14; 15)

Баранью грудинку зачистить, залить до половины водой, тушить с луком и кореньями.

При подаче к столу можно полить белым соусом. Гарнировать рассыпчатым вареным рисом, картофельным или овощным пюре.

Баранина — 150 г, морковь и белые коренья — 15 г, репчатый лук — 5 г.

Грудинка баранья отварная, жаренная в сухарях

(Диеты 3; 6; 7 и 10 — без соли; 11; 12; 14; 15)

Грудинку приготовить как указано в предыдущем рецепте. Удалив косточки, нарезать на порции, запанировать в муке, смочить во взбитых яйцах, запанировать в сухарях и обжарить.

Гарнировать овощами, салатами.

Баранина — 100 г, морковь и белые коренья — 15 г, репчатый лук — 5 г, пшеничная мука — 10 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., белые сухари — 20 г, топленое масло — 20 г.

Грудинка баранья фаршированная

(Диеты 11; 12; 14; 15)

Грудинку зачистить и надрезать (в виде кармана) между ребрами и мясом. Мякоть (50 г) дважды пропустить через мясорубку и соединить с рассыпчатым ва-

ренным рисом, пассерованным луком, укропом. Полученным фаршем заполнить разрез в грудинке. Затем мясо посолить и обжарить в духовом шкафу, периодически поливая выделившимся соком.

Баранина — 150 г, рис — 15 г, репчатый лук — 20 г, укроп — 5 г, соль, сливочное масло — 15 г.

Примечание. Так же можно приготовить телячью грудинку.

Грудинка свиная, фаршированная капустой и яблоками

(Диеты 3; 11; 12; 15)

Грудинку зачистить и надрезать (в виде кармана) между ребрами и мясом. Нашинкованную капусту стушить в молоке с маслом; затем соединить с мелко нарезанными яблоками, прогреть и в горячем виде вымешать с сырыми яйцами. Полученным фаршем заполнить разрез в грудинке. Затем мясо посолить и обжарить в духовом шкафу, периодически поливая выделившимся соком.

Вместо яблок можно использовать чернослив.

Свинина — 150 г, белокочанная капуста — 50 г, молоко — 20 г, сливочное масло — 10 г, яблоки — 60 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., соль.

Грудинка телячья, жаренная в сухарях

(Диеты 3; 11; 12; 14; 15)

Грудинку зачистить и отварить с луком и кореньями. Удалив косточки, мякоть нарезать по одному-два куса на порцию, запанировать в муке, смочить во взбитых яйцах, запанировать в сухарях и обжарить.

Гарнировать овощами, салатами.

Телятина — 120 г, репчатый лук — 15 г, коренья — 15 г, пшеничная мука — 8 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., сухари — 20 г, топленое масло — 20 г.

Грудинка телячья паровая

(Диеты 3; 5—12; 14; 15)

Грудинку зачистить, залить до половины водой и отварить с луком и кореньями. Гарнировать рассыпчатым вареным рисом, картофельным или овощным пюре.

Телятина — 150 г, репчатый лук — 5 г, белые коренья — 15 г.

Грудинка телячья, фаршированная овощами

(Диеты 3; 8; 9; 11; 12; 15)

Грудинку зачистить и надрезать (в виде кармана) между ребрами и мясом. Капусту и морковь мелко нашинковать, стушить в молоке с маслом и соединить с вареными бобами; массу в горячем виде вымешать с сырыми яйцами и рубленой зеленью. Полученным фаршем заполнить разрез в грудинке. Затем мясо посолить и обжарить в духовом шкафу, периодически поливая выделившимся соком.

При подаче к столу полить мясным соком и растопленным маслом.

Телятина — 150 г, белокочанная капуста — 50 г, морковь — 30 г, молоко — 20 г, сливочное масло — 15 г, зеленые бобы — 20 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., зелень петрушки — 5 г.

Грудинка телячья, фаршированная черносливом

(Диеты 3; 8; 9; 11; 12; 14; 15)

Грудинку зачистить. Между ребрами сделать проколы и вложить в них размоченный чернослив (без косточек). Грудинку смазать сметаной, сбрызнуть растопленным маслом и обжарить в духовом шкафу, периодически поливая выделившимся соком.

При подаче к столу полить мясным соком и растопленным маслом. Гарнировать тушеными или жареными овощами, салатом.

Телятина — 150 г, чернослив — 30 г, сметана — 10 г, сливочное масло — 15 г.

Гуляш

(Диеты 3; 8; 9; 15)

Мясо (мягкую часть, кострец или огузок) нарезать кубиками весом по 20—30 г, посолить, обжарить, залить до половины мясным бульоном и тушить. Муку пассеровать до коричневого цвета, развести бульоном, процедить и прогреть на масле, добавив нарезанный «чесночком» лук, пассерованный вместе с томатом. Пассеровку ввести в гуляш, заправить его лавровым листом. В конце тушения можно положить сметану, нарубленный чеснок.

Подать к столу, посыпав рубленой зеленью. Гарнировать картофелем, отварными макаронами, лапшой.

Говядина — 150 г, соль, сливочное масло — 15 г, пшеничная мука — 5 г, репчатый лук — 30 г, томат — 10 г, лавровый лист, сметана — 20 г, чеснок — 1 г, зелень петрушки — 5 г.

Гуляш по-венгерски

(Диеты 3; 9; 11; 15)

Готовить так, как указано в предыдущем рецепте. Во время тушения к мясу добавить отваренную паприку, свежие помидоры и обжаренный картофель. Можно положить также белые грибы или шампиньоны.

Телятина, свинина или крольчатина — 100 г, соль, сливочное масло — 10 г, пшеничная мука — 5 г, репчатый лук — 10 г, томат — 10 г, паприка — 40 г, помидоры — 40 г, картофель — 100 г, лавровый лист, зелень петрушки — 5 г.

Зразы литовские

(Диеты 8; 9; 11; 12; 15)

Мясо нарезать по два куса на порцию и отбить. На ломти положить фарш из крутых яиц, хлеба и сала, нарезанных мелкими кубиками, пассерованного лука, рубленой зелени, специй. Зразы свернуть в виде голубцов, запанировать в муке, обжарить, залить бульоном или сметанным соусом и тушить. Незадолго до готовности положить сметану.

Подать к столу под соусом.

Говядина — 100 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., ржаной хлеб — 10 г, сало-шпик — 10 г, репчатый лук — 20 г, зелень петрушки — 5 г, специи, пшеничная мука — 5 г, сметанный соус — 50 г.

Зразы отбивные из свинины

(Диеты 3; 11; 15)

Мясо нарезать по два куса на порцию и отбить. На ломти положить фарш из пассерованного лука, грибов, рубленых яиц и укропа, зразы свернуть в виде голубцов, перевязать нитками, посолить и обжарить. Затем тушить в бульоне около часа. Бульон слить. Приготовленным на нем красным соусом залить зразы. Тушить еще полчаса, добавив специи.

Подать под соусом. Гарнировать картофельным пюре, рисовой или гречневой кашей, овощами.

Свинина — 150 г, репчатый лук — 25 г, сливочное масло — 15 г, свежие грибы — 30 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., укроп — 5 г.

Зразы по-польски

(Диеты 2; 3; 8; 11; 12; 15)

Манную крупу поджарить на масле и развести кипятком или бульоном. Кашу присолить, прогреть и поставить в духовой шкаф. Готовую кашу охладить, протереть через сито, смешать с пассерованным луком, рублеными яйцами и укропом.

Мясо зачистить, нарезать широкими тонкими ломтями и отбить. На середину каждого ломтя уложить валиком фарш и накрыть краями мяса. Зразы перевязать нитками, посолить, запанировать в муке, обжарить, залить пассерованным томатом, разведенным бульоном, и тушить.

Перед подачей к столу нитки снять. Зразы полить процеженным соусом. Гарнировать отварным картофелем, тушеными овощами, припущенным рисом.

Говядина или телятина — 100 г, манная крупа — 15 г, сливочное масло — 20 г, репчатый лук — 15 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., укроп — 5 г, пшеничная мука — 3 г, томат — 10 г, соль.

Кнели мясные паровые с рисом

(Диеты 1 — с протертым рисом; 5—7; 10—15)

Мясо зачистить, два-три раза пропустить через мясорубку и смешать с вязкой рисовой кашей. Добавить соль, массу протереть через сито, развести молоком и выбить с маслом. Двумя столовыми ложками разделить кнели и отварить их на пару.

Подать с маслом. Гарнировать картофельным, морковным или свекольным пюре.

Говядина — 120 г, рис — 20 г, соль, сливочное масло — 20 г, молоко — 25 г.

Колбаса мясная с чесноком

(Диеты 4; 14)

Мясо зачистить, вместе с чесноком три-четыре раза пропустить через мясорубку, смешать с рассыпчатым вареным рисом и выбить. Массу выложить на влажную марлю, сформовать в виде колбасы и, завязав края марли, сварить на пару. Готовую колбасу вынуть из марли, разрезать по два-три куса на порцию и полить растопленным маслом. До подачи к столу держать под крышкой.

Говядина — 120 г, чеснок — 2 г, рис — 15 г, сливочное масло — 15 г.

Котлеты из баранины натуральные

(Диеты 3; 11; 12; 14)

Из корейки нарезать котлеты овально-плоской формы с реберной косточкой. Косточку зачистить и подрезать от мякоти на 2—3 см. Мясо обжарить на хорошо разогретой сковороде с маслом до образования корочки.

При подаче на стол котлеты полить сливочным маслом и мясным соком. На гарнир — картофель и овощи отварные, картофельное пюре и отдельно молочный соус с луком.

Баранина (корейка) — 150 г, сливочное масло — 15 г.

Котлеты из баранины отбивные

(Диеты 3; 11; 12; 14; 15)

Из корейки нарезать котлеты овально-плоской формы с реберной косточкой. Мякоть отбить; перерезав сухожилия, посолить, смочить в яично-молочной смеси, запанировать в сухарях и обжарить.

При подаче к столу полить растопленным маслом. Гарнировать картофелем, отварными овощами, рассыпчатыми кашами.

Баранина — 110 г, соль, яйцо — $\frac{1}{8}$ шт., молоко — 10 г, сухари — 15 г, сливочное масло — 10 г.

Котлеты из отварного мяса жареные

(Диеты 2; 6; 7 — без соли; 11; 12; 14; 15)

Отварное мясо пропустить два-три раза через мясорубку вместе с вязкой рисовой кашей. Добавив яйца и сливочное масло, массу выбить и посолить. Разделить котлеты (по две-три на порцию), запанировать их в сухарях и обжарить.

Гарнировать овощами.

Говядина — 150 г, рис — 10 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., сливочное масло — 10 г, соль, сухари — 15 г.

Котлеты из отварного мяса и овощей запеченные

(Диеты 5; 6; 7 — без сыра; 8—12; 15)

Отварное мясо пропустить два-три раза через мясорубку вместе с вареной морковью и цветной капустой. Добавив яйцо и сливочное масло, массу выбить, разделить на котлеты. Положить их на сковороду, смазанную маслом, полить сметаной, смешанной с мукой, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь.

Говядина — 150 г, морковь — 20 г, цветная капуста — 30 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сливочное масло — 15 г, сметана — 15 г, пшеничная мука — 2 г, сыр — 5 г.

Котлеты из отварного мяса и творога

(Диеты 2; 6—12; 15)

Отварное мясо пропустить два-три раза через мясорубку вместе с творогом. Добавив яйца, массу посолить, выбить, разделить на котлеты (по две на порцию). Запанировать их в сухарях и обжарить.

Говядина — 150 г, творог — 50 г, яйцо — $\frac{3}{4}$ шт., сухари — 15 г, сливочное масло — 15 г.

Котлеты из отварного мяса, творога и овощей

(Диеты 6; 7; 10—12; 15)

Отварное мясо пропустить два-три раза через мясорубку вместе с творогом. Соединить с тушеной протертой морковью, цветной капустой, яйцами и маслом. Массу выбить, разделить на котлеты (по две на порцию), запанировать их в сухарях и обжарить.

Говядина — 150 г, творог — 30 г, морковь — 20 г, цветная капуста — 20 г, яйцо — $\frac{3}{4}$ шт., сливочное масло — 15 г, сухари — 15 г.

Котлеты из телятины

(Диеты 1, 5, 8—10 и 13 — на пару; 11; 12; 14; 15)

Мясо зачистить, пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в молоке хлебом и вновь дважды перемолоть. Массу развести молоком и выбить, добавив сливочное масло и соль. Разделить котлеты (по две на порцию), запанировать их в сухарях и обжарить.

При подаче к столу полить растопленным маслом. Гарнировать овощами.

Телятина (или говядина) — 100 г, белый хлеб — 20 г, молоко — 25 г, сливочное масло — 5 г, сухари — 10 г, топленое масло — 15 г.

Котлеты паровые

(Диеты 1; 2; 4—6; 7 и 10 — без соли; 8; 9; 11—13; 15)

Мясо зачистить, пропустить через мясорубку, соединить с замоченным в молоке хлебом и вновь дважды перемолоть. Посолив, развести водой. Выбить с яйцами. Разделить котлеты и сварить их на пару.

Подать с маслом или молочным соусом.

Говядина — 120 г, белый хлеб — 25 г, яйцо — $\frac{1}{5}$ шт., молоко — 25 г, сливочное масло — 15 г.

Котлеты паровые, запеченные в молочном соусе
(Диеты 1 и 7 — без сыра; 2; 5; 6; 8; 9; 11; 12; 15)

Мясо зачистить, пропустить через мясорубку, соединить с замоченным хлебом и еще раз перемолоть. Массу посолить, развести водой и выбить. Разделать котлеты (по две на порцию) и сварить их на пару. Затем положить котлеты на смазанную маслом сковороду, залить молочным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовом шкафу.

Говядина — 100 г, белый хлеб — 20 г, мука — 5 г, молоко — 80 г, сливочное масло — 15 г, сыр — 8 г.

Котлеты паровые с рисом
(Диеты 1 и 13 — с протертым рисом; 5—7; 15)

Мясо зачистить, несколько раз пропустить через мясорубку и соединить с вязкой рисовой кашей. Массу выбить. Разделать котлеты (по две-три на порцию) и сварить их на пару.

Подать с маслом.

Говядина — 120 г, рис — 10 г, сливочное масло — 15 г.

Мясо жареное в пикантном соусе
(Диеты 3; 11; 15)

Вырезку нарезать по два куса на порцию, отбить и обжарить. Подать под пикантным соусом, посыпав рубленой зеленью. Гарнировать жареным картофелем.

Мясо — 150 г, сливочное масло — 15 г, пикантный соус — 80 г, зелень петрушки — 5 г.

Примечание. Так же готовят и подают мясо под розовым сметанным соусом.

Котлеты из телятины в конверте
(Диеты 2; 11; 12; 14; 15)

Приготовить котлетную массу, как указано в предыдущем рецепте. Разделать котлеты (по две на порцию). Положить их на смоченный водой лист пергаментной бумаги; края листа завернуть (в виде ватрушки). Котлеты обжарить, довести до готовности в духовом шкафу и вынуть из бумаги на блюдо.

При подаче к столу полить мясным соком и положить кусочек масла. Гарнировать картофельным или овощным пюре.

Телятина — 100 г, белый хлеб — 20 г, молоко — 25 г, сливочное масло — 15 г.

Котлеты свиные
(Диеты 3; 11; 12; 14; 15)

Нежирное мясо пропустить через мясорубку, соединить с замоченным в молоке хлебом и вновь дважды перемолоть. Массу развести водой, выбить, разделить на котлеты (по две на порцию), запанировать их в сухарях и обжарить.

В котлеты можно добавить лук. Если свинину трудно обезжирить, то в котлетную массу следует положить яйца (1/5 шт. на порцию).

Гарнировать овощами.

Свинина — 100 г, молоко — 10 г, белый хлеб — 20 г, топленое масло — 15 г, сухари — 10 г.

Котлеты свиные натуральные
(Диеты 3; 11; 12; 14; 15)

Свиную корейку зачистить. Нарезать котлеты (по одной на порцию). Котлеты отбить, посолить и поджарить.

При подаче к столу полить мясным соком. Гарнировать овощами.

Свинина — 150 г, сливочное масло — 15 г.

Котлеты свиные отбивные, жаренные в сухарях

(Диеты 3; 11; 12; 14; 15)

Свиную корейку зачистить. Нарезать котлеты (по одной на порцию; если корейка полная, крупная, то одна котлета нарезается с косточкой, а вторая — без косточки). Котлеты отбить, посолить, смочить во взбитых яйцах, запанировать в сухарях и поджарить.

Подать с овощами или картофелем.

Свинина — 100 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., сухари — 20 г, топленое масло — 15 г.

Котлеты телячьи натуральные

(Диеты 3; 9; 11; 12; 14; 15)

Телячью корейку зачистить. Нарезать котлеты с реберной косточкой, отбить их, посолить и обжарить до образования корочки.

При подаче к столу полить мясным соком. Гарнировать овощами.

Телятина — 150 г, сливочное масло — 15 г.

Котлеты телячьи отбивные, жаренные в сухарях

(Диеты 3; 11; 12; 14; 15)

Телячью корейку зачистить. Нарезать котлеты с реберной косточкой. Отбить их, смочить во взбитых яйцах, запанировать в сухарях и обжарить.

Гарнировать овощами.

Телятина — 120 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., сухари — 20 г, топленое масло — 15 г.

Котлеты телячьи отбивные паровые

(Диеты 1; 3; 5; 7—12; 14; 15)

Мясо разделить и отбить, как указано выше. Положить в сотейник, смазанный маслом, залить до половины водой и припустить под крышкой.

Подать к столу с маслом или молочным соусом.

Телятина — 150 г, сливочное масло — 15 г.

Котлеты телячьи отбивные с макаронами, запеченные в молочном соусе

(Диеты 5; 6; 7 — без сыра; 11; 12; 15)

Телячью корейку зачистить. Нарезать котлеты с реберной косточкой, припустить их в воде с маслом. Отваренные макароны заправить маслом и уложить горкой на сковороду. Сверху положить припущенные котлеты, залить их молочным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовом шкафу.

При подаче к столу полить растопленным маслом.

Телятина — 150 г, макароны — 40 г, сливочное масло — 15 г, молочный соус — 85 г, сыр — 5 г.

Плов по-узбекски

(Диеты 11; 12; 14; 15)

Баранину нарезать кусочками по 10—12 г и обжарить. Добавив нарезанную соломкой морковь и рубленый лук, прожарить несколько минут. Залить бульоном и припустить. Затем положить замоченный в подсоленной воде рис и специи. После того как рис впитает воду, варить под крышкой — 20—25 минут на слабом огне.

При подаче к столу рис положить горкой на тарелку и посыпать кусочками мяса и кольцами лука.

Баранина — 150 г, сливочное масло — 25 г, морковь — 100 г, репчатый лук — 30 г, рис — 100 г, специи, соль.

Плов из баранины с фруктами

(Диеты 11; 12; 15)

Баранину нарезать кусочками по 50 г, обжарить вместе с рубленным луком и припустить в бульоне. Добавив лавровый лист, тушить до полуготовности. Затем положить промытый рис, замоченный чернослив и изюм, продукты залить бульоном и тушить до готовности.

Баранина — 150 г, сливочное масло — 20 г, репчатый лук — 10 г, лавровый лист, рис — 60 г, чернослив — 20 г, изюм — 20 г.

Поросенок жареный

(Диеты 3; 11; 12; 14; 15)

В тушке поросенка весом до 4 кг надрубить позвоночник изнутри между лопатками и в области таза; тушку распластать. Тушку весом более 4 кг разрубить вдоль по позвоночнику вместе с головой. Подготовленную тушку положить на противень кожей вверх, смазать сметаной и жарить в духовом шкафу 50—60 минут, не поливая соком. Перед подачей к столу тушку нарезать на порционные куски.

Подать с гречневой кашей, посыпав рублеными яйцами и полив жиром, полученным при жарении. Отдельно подать соус-хрен.

Поросенок — 15 г, сливочное масло — 15 г, сметана — 10 г.

Пудинг из отварного мяса и овощей

(Диеты 5; 6; 7 — без сыра; 10—13; 15)

Отварное мясо дважды пропустить через мясорубку, соединить с пюре из вареной капусты и моркови, манной крупой, мелко нарубленными вареными бобами. Добавив желтки и растопленное масло, массу выбить, затем осторожно перемешать со взбитыми белками, выложить в формочку, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Поверхность загладить, посыпать тертым сыром и сбрызнуть растопленным маслом. Пудинг запечь в духовом шкафу.

Подать с маслом или сметанным соусом.

Говядина — 150 г, цветная капуста — 30 г, морковь — 20 г, манная крупа — 5 г, зеленые бобы — 20 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сливочное масло — 15, сухари — 5 г, сыр — 5 г.

Пюре из отварного мяса

(Диеты 1; 4 и 14 — без молока; 5; 7—13)

Отварное мясо дважды пропустить через мясорубку. Постепенно добавляя молочный соус и сливочное масло, массу вымешать. Прогреть на слабом огне и подать с овощным пюре или протертой молочной кашей. Сверху положить кусочек сливочного масла.

Говядина — 150 г, молочный соус — 80 г, сливочное масло — 15 г.

Пюре из отварного мяса и риса

(Диеты 1; 4—7; 10—15)

Отварное мясо дважды пропустить через мясорубку вместе с рисовой вязкой кашей. Добавив масло, массу вымешать и прогреть.

Говядина — 150 г, рис — 15 г, сливочное масло — 15 г.

Рагу из баранины (Диеты 3; 11; 12; 15)

Баранью грудинку нарезать вместе с костью кусочками весом по 20—30 г, обжарить с луком, залить горячим бульоном и тушить до полуготовности. Картофель, морковь и кабачки нарезать «чесночком» или кубиками, обжарить. Цветную капусту и бобы отварить до полуготовности. Овощи положить в сотейник с мясом. Влить красный мясной соус. Незадолго до готовности ввести нарезанные помидоры и рубленый чеснок.

При подаче к столу посыпать рубленой зеленью.

Баранина — 150 г, сливочное масло — 15 г, репчатый лук — 25 г, картофель — 50 г, морковь — 30 г, кабачки — 40 г, цветная капуста — 30 г, зеленые бобы — 30 г, красный соус — 30 г, помидоры — 50 г, чеснок — 1 г, зелень петрушки — 5 г.

Рагу из отварной говядины

(Диеты 3; 5; 6; 7 и 10 — без соли; 8; 9; 11; 12; 15)

Отварное нежирное мясо нарезать кусочками по 25—30 г. Картофель нарезать «чесночком» и обжарить в духовом шкафу на смазанной маслом сковороде. Морковь нарезать «чесночком» и тушить в овощном бульоне с маслом. Цветную капусту и зеленые бобы отварить. Продукты соединить, залить сметанным соусом на овощном бульоне, добавить нарезанные дольками помидоры и тушить.

Подать к столу, посыпав рубленой зеленью.

Говядина — 150 г, картофель — 50 г, сливочное масло — 15 г, морковь — 30 г, цветная капуста — 30 г, зеленые бобы — 20 г, сметанный соус — 30 г, помидоры — 50 г, зелень петрушки — 5 г.

Рагу из свинины

(Диеты 3; 11; 15)

Свинину нарезать кусочками по 50 г, обжарить вместе с луком, залить бульоном и тушить до полуготовности. Картофель, морковь и кабачки нарезать «чесночком» и обжарить. Цветную капусту и горошек отварить до полуготовности. Продукты соединить и залить красным мясным соусом. Незадолго до готовности ввести нарезанные помидоры и рубленый чеснок.

При подаче к столу посыпать рубленой зеленью.

Свинина — 150 г, сливочное масло — 15 г, репчатый лук — 25 г, картофель — 50 г, морковь — 30 г, кабачки — 30 г, цветная капуста — 30 г, зеленый горошек — 20 г, красный соус — 30 г, помидоры — 30 г, чеснок — 1 г, зелень — 5 г.

Розбрат

(Диеты 3; 9; 11; 15)

Вырезку или тонкий край зачистить, нарезать по одному куску на порцию, отбить и посолить. Придав изделиям овальную форму, обжарить их на раскаленной сковороде.

Подать с жареным картофелем, посыпав жареным луком, нарезанным кольцами, полив мясным соком и растопленным маслом. Можно посыпать рубленой зеленью.

Говядина (филе) — 150 г, соль, сливочное масло — 25 г, репчатый лук — 40 г, укроп — 3 г.

Ромштекс

(Диеты 3; 9; 11; 12; 14; 15)

Вырезку или тонкий край зачистить, нарезать по одному куску на порцию, тонко отбить. Придав изделиям овальную форму, смочить их в яйце, запанировать в сухарях и обжарить.

Подать с овощами.

Мясо (филе) — 120 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., сухари — 15 г, топленое масло — 15 г.

Ростбиф

(Диеты 3; 9; 11; 14; 15)

Тонкий край зачистить, надрезать поперек в нескольких местах, посолить и зажарить в духовом шкафу, время от времени поливая соком. Ростбиф можно готовить хорошо прожаренным или полусырым, с кровью.

Перед подачей к столу нарезать поперек волокон по два куса на порцию, полить соком и растопленным маслом. Гарнировать жареным картофелем, картофельными крокетами, цветной капустой, морковью, зеленым горошком, зелеными бобами и т. д.

Говядина — 150 г, сливочное масло — 15 г.

Рулет из отбивной свинины

(Диеты 3; 11; 15)

Свиную корейку (без кости) распластать и отбить. Положить валиком фарш из пассерованного лука и грибов, рубленых яиц, рубленой зелени, толченых сухарей. Свернуть пласт рулетом, перевязать шпагатом, положить на смазанный маслом противень швом кверху, смазать смесью сметаны и муки, посыпать сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и запечь.

Готовый рулет разрезать на порции, полить соком и растопленным маслом. Гарнировать разнообразными овощами.

Свинина — 150 г, репчатый лук — 25 г, свежие грибы — 30 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., укроп — 5 г, белые сухари — 5 г, сметана — 10 г, пшеничная мука — 2 г, сливочное масло — 15 г.

Свинина по-славянски

(Диеты 3; 11; 15)

Свиной окорок (целый или кусками) зажарить в духовом шкафу, время от времени поливая соком. Готовое мясо нарезать по два куса на порцию, залить красным мясным соусом и прогреть с пассерованным луком, изюмом, замоченным черносливом.

Перед подачей к столу посыпать рубленой зеленью. Гарнировать картофелем, а также огурцами или помидорами.

Свинина — 150 г, сливочное масло — 10 г, красный мясной соус — 60 г, репчатый лук — 20 г, изюм — 10 г, чернослив — 15 г, зелень петрушки — 5 г.

Скоблянка из говядины

(Диеты 3; 8; 9; 11; 15)

Мясо нарезать лапшой, посолить, обжарить, залить до половины бульоном и тушить 20—30 минут. Затем добавить пассерованный лук, томат, лавровый лист и каперсы или красный соус и довести до готовности.

При подаче к столу посыпать рубленой зеленью. Гарнировать картофелем.

Говядина — 150 г, соль, сливочное масло — 15 г, репчатый лук — 25 г, томат — 15 г, каперсы — 10 г, зелень петрушки — 5 г.

Суфле из отварного мяса запеченное

(Диеты 3; 6; 7 — без сыра; 10—12; 15)

Отварное нежирное мясо пропустить три раза через мясорубку вместе с вязкой рисовой кашей. Добавив желтки и масло, массу выбить, соединить со взбитыми

белками и выложить в формочку, смазанную маслом. Поверхность загладить и посыпать тертым сыром. Суфле запечь в духовом шкафу или сварить на пару. Подать с овощным пюре или с молочной кашей.

Говядина — 150 г, рис — 20 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сливочное масло — 15 г, сыр — 5 г.

Суфле из отварного мяса и творога запеченное

(Диеты 5; 6; 7 — без сыра; 8—13; 15)*

Отварное мясо пропустить два-три раза через мясорубку вместе с творогом и замоченным в молоке хлебом. Добавив желтки и масло, массу выбить, соединить со взбитыми белками и выложить в формочку, смазанную маслом. Поверхность загладить, посыпать тертым сыром и сбрызнуть маслом. Запечь суфле в духовом шкафу. Подать с овощным пюре, полив растопленным маслом.

Говядина — 150 г, творог — 50 г, белый хлеб — 10 г, молоко — 20 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сливочное масло — 15 г, сыр — 5 г.

Суфле из отварной телятины

(Диеты 1; 4 — без молока; 5—13; 15)

Отварную телятину пропустить два-три раза через мясорубку и вымешать, постепенно подливая молочный соус, ввести желтки, растопленное масло и взбитые белки. Массу выложить в формочку, смазанную маслом. Поверхность загладить и сбрызнуть маслом. Запечь суфле в духовом шкафу.

При подаче к столу полить растопленным маслом. Гарнировать протертыми кашами или овощами.

Телятина — 120 г, молочный соус — 80 г, сливочное масло — 15 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт.

Телятина жареная (жиго)

(Диеты 3; 9; 11; 14; 15)

Телячий окорок зачистить; вырезав тазовую кость, сделать с внутренней стороны продольный разрез. Посолить, поместить на противень, обложить мясо кореньями, полить растопленным маслом и зажарить в духовом шкафу, время от времени поливая соком (можно подлить немного воды). Готовую телятину нарезать тонкими ломтями.

При подаче к столу полить мясным соком и растопленным маслом. Гарнировать жареным картофелем, овощами, салатами.

Телятина — 150 г, сливочное масло — 15 г, морковь — 10 г, белые коренья — 5 г, репчатый лук — 10 г.

Телятина, запеченная в молочном соусе

(Диеты 3; 5; 7 — без сыра; 8; 9; 11; 12; 15)

Отварную телятину нарезать на порции, положить на противень, дно которого покрыто молочным соусом, залить оставшимся соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.

Гарнировать отварным картофелем, макаронами.

Телятина — 150 г, молочный соус — 85 г, сливочное масло — 15 г, сыр — 5 г.

Телятина жареная под соусом с помидорами и шампиньонами

(Диеты 3; 9; 11; 15)

Почечную часть нарезать по два кусочка на порцию и отбить. Придав изделиям овальную форму, посолить их и обжарить.

При подаче к столу полить мясо соусом и посыпать рубленой зеленью. Гарнировать салатами, огурцами, картофелем, тушеными овощами.

Телятина — 150 г, сливочное масло — 15 г, соус — 100 г, укроп — 5 г.

Телятина в соусе-паприка

(Диеты 3; 11; 15)

Телятину нарезать кусочками по 50 г, обжарить, залить до половины бульоном и тушить до полуготовности. Затем ввести соус-паприка, добавить лавровый лист и довести до готовности.

Гарнировать рассыпчатой рисовой кашей, картофелем.

Телятина — 150 г, соус-паприка — 50 г.

Тефтели из говядины с рисом

(Диеты 1 — со сметанным или молочным соусом; 2; 3; 10—12; 15)

Мякоть зачистить, пропустить два-три раза через мясорубку, соединить с рассыпчатым вареным рисом, пассерованным луком (предварительно отваренным), солью и молоком. Фарш вымешать и разделить в виде шариков. Положить их в сотейник, смазанный маслом, и припустить в воде в течение 15—20 минут. Затем залить соусом красным или сметанным и прогреть.

Подать под соусом. Гарнировать картофелем или отварными овощами.

Говядина — 100 г, рис — 15 г, репчатый лук — 10 г, соль, молоко — 10 г, топленое масло — 15 г, соус — 50 г.

Филе, жаренное целым куском

(Диеты 3; 8; 11; 14; 15)

Вырезку зачистить, посолить, обжарить на раскаленной сковороде и довести до готовности в духовом шкафу, поливая через каждые 5—10 минут соком.

Перед подачей к столу мясо нарезать поперек волокон по два куса на порцию, полить соком и растопленным маслом. Гарнировать жареным картофелем, картофельными крокетами, цветной капустой, морковью, зеленым горошком, зелеными бобами и т. д.

Говядина — 150 г, сливочное масло — 15 г.

Филе, жаренное на вертеле

(Диеты 3; 8; 9; 11; 14; 15)

Филе зачистить, разрезать по одному продолговатому куску на порцию, надеть на шампур и жарить на углях, поворачивая шампур и смазывая мясо маслом. Жарить не более 20 минут.

Готовое филе снять с шампура и подать в целом или нарезанном виде. Гарнировать зеленым луком, свежими помидорами, лимоном, листовным салатом.

Говядина (филе) — 170 г, сливочное масло — 15 г.

Филе, жаренное без масла (бризоль)

(Диеты 3; 8; 9; 11; 14; 15)

Вырезку зачистить, нарезать по одному куску на порцию, тонко отбить, тупой стороной ножа округлить края, придав форму блина. Затем мясо положить на сухую разогретую сковороду и обжарить.

Подавать горячим. Сверху положить кружочек лимона и на него — кусочек масла. Отдельно подать помидоры, огурцы, салаты.

Говядина (филе) — 150 г, сливочное масло — 15 г, зелень петрушки — 3 г, лимон — $\frac{1}{10}$ шт.

Филе, жаренное куском (лангет)

(Диеты 5; 9; 11; 15)

Вырезку нарезать наискось плоскими овальными кусками (по два на порцию), отбить и обжарить до образования румяной корочки.

При подаче к столу полить пикантным соусом и посыпать рубленой зеленью. Гарнировать жареным картофелем.

Говядина (филе) — 150 г, сливочное масло — 15 г, пикантный соус — 100 г, зелень петрушки — 3 г.

Филе, жаренное на решетке

(Диеты 3; 8; 9; 11; 12; 14; 15)

Вырезку зачистить, нарезать по одному куску на порцию, тонко отбить, тупой стороной ножа округлить края, придав форму блина. Мясо положить на протертую жиром решетку и обжарить над углями в течение 5 минут, смазывая маслом.

Подать на разогретой тарелке, положив сверху ломтик лимона и зелень. Отдельно подать овощной гарнир.

На решетке можно жарить филе и куском.

Говядина (филе) — 150 г, сливочное масло — 15 г, лимон — 10 г, зелень петрушки — 3 г.

Фрикадельки паровые

(Диеты 1; 4—6; 10—15)

Мясо зачистить и пропустить два-три раза через мясорубку вместе с вязкой рисовой кашей. Добавив яйцо и растопленное масло, массу выбить. Разделать фрикадельки, залить их холодной водой, прокипятить в течение 5 минут, вынуть шумовкой и подать с маслом.

Говядина — 150 г, рис — 15 г, яйцо — $\frac{1}{6}$ шт., сливочное масло — 15 г.

Чахохбили из баранины

(Диеты 3; 11; 15)

Баранину нарубить по три кусочка на порцию, посолить, обжарить, залить мясным бульоном и припустить. Рубленый лук спассеровать вместе с томатом; добавив лавровый лист и вино, прокипятить, залить полученным соусом мясо и довести до готовности. Затем положить нарезанные дольками помидоры, влить лимонный сок, прокипятить и посыпать рубленой зеленью.

Гарнировать луком и помидорами, а также рассыпчатым рисом или отварным картофелем.

Баранина — 150 г, сливочное масло — 15 г, репчатый лук — 50 г, томат — 15 г, лавровый лист, красное сухое вино — 10 г, помидоры — 50 г, лимон — $\frac{1}{3}$ шт., зелень петрушки — 5 г.

Шашлык из баранины по-кавказски

(Диеты 3; 11; 12; 14; 15)

Обработанное мясо (корейку, окорок) нарезать кубиками весом по 30—40 г, посолить, пересыпать кольцами лука, залить раствором лимонной кислоты и, положив сверху несколько стебельков петрушки или сельдерея, мариновать в течение 6—8 часов. Затем мясо попеременно с луком надеть на шпажку и зажарить на углях (в электрошашлычнице), поворачивая шпажку. Готовый шашлык подать с зеленым луком, помидорами и лимоном, а также отварным рисом.

Для маринования шашлыка можно взять кислое виноградное вино.

Баранина — 200 г, репчатый лук — 30 г, лимонная кислота, зелень, помидоры — 100 г, лимон — $\frac{1}{4}$ шт., зеленый лук — 30 г.

Шашлык из баранины по-карски

(Диеты 3; 11; 12; 14; 15)

Мясо зачистить, нарезать по одному куску на порцию и замариновать в кислом вине. Каждый кусок надеть на шпажку между половинками бараньей почки и обжарить над углями (в электрошашлычнице), поворачивая шпажку.

Подать с зеленым или репчатым луком, зеленью петрушки, долькой лимона. Отдельно можно подать барбарис.

Баранина (почечная часть с почкой) — 200 г, репчатый лук — 30 г, кислое вино, помидоры — 100 г, лимон — $\frac{1}{4}$ шт., зеленый лук — 30 г.

Шашлык из филе (бастурма)

(Диеты 3; 11; 14; 15)

Вырезку зачистить, нарезать кубиками весом по 25—30 г и замариновать в кислом вине с луком, душистым перцем, лавровым листом. Затем мясо нанизать на шпажку и жарить над углями (в электрошашлычнице), периодически поворачивая и сбрызгивая маслом.

Готовый шашлык подавать с помидорами, луком и лимоном.

Говядина — 175 г, сливочное масло — 15 г, репчатый лук — 70 г, кислое вино.

Шницель из свинины, жареный в сухарях

(Диеты 3; 11; 12; 14; 15)

Мясо нарезать по одному-два куса на порцию и отбить. Придав изделиям овальную форму, смочить их в яйцах, запанировать в сухарях и обжарить на раскаленной сковороде. Подать с овощами.

Свинина (почечная часть) — 100 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., белые сухари — 20 г, топленое масло — 15 г.

Шницель из свинины рубленый натуральный

(Диеты 3; 11; 12; 15)

Свинину пропустить через мясорубку. Добавив молоко или воду, фарш вымешать и разделить на овальные лепешки. Смочить их в яйцах, запанировать в сухарях и обжарить.

Гарнировать картофелем или отварными овощами в молочном соусе.

Свинина — 100 г, молоко или вода — 10 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., белые сухари — 20 г, топленое масло — 15 г.

Шницель из телятины натуральный

(Диеты 3; 11; 12; 14 — без соуса; 15)

Почечную или мягкую часть задней ноги нарезать по два куса на порцию и отбить. Придав изделиям овальную форму, обжарить их и подать под соусом из грибов и помидоров, посыпав рубленой зеленью. Гарнировать отварным картофелем.

Телятина — 120 г, сливочное масло — 20 г, соус — 100 г, зелень петрушки — 5 г.

БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ И КРОЛИКА

Биточки куриные паровые

(Диеты 1; 2; 5; 6; 7 и 10 — без соли; 11; 13; 15)

Мякоть отделить от костей, пропустить через мясорубку, соединить с замоченным в молоке хлебом и вновь два-три раза перемолоть. Добавив немного размягченного сливочного масла и соль, массу выбить, разделить на биточки (по два-три на порцию) и отварить их на пару. Подать со сливочным маслом.

Курятина — 100 г, белый хлеб — 20 г, молоко — 25 г, соль, сливочное масло — 15 г.

Биточки куриные фаршированные (по-скобелевски)

(Диеты 11; 12; 15)

Приготовить котлетную массу, как указано в предыдущем рецепте. Разделать биточки (по два на порцию), в каждом сделать столовой ложкой углубление. Рубленые грибы, мелко нарезанную ветчину соединить с молочным соусом. Фарш положить в углубления, края биточков защипать. Запанировать изделия в черством хлебе, нарезанном мелкими кубиками, и обжарить.

Курытина — 100 г, белый хлеб — 45 г, сливочное масло — 20 г, шампиньоны — 10 г, ветчина — 10 г, молочный соус — 30 г, сухари — 10 г.

Гусь, жаренный с яблоками

(Диеты 3; 11; 12; 14; 15)

Тушку опалить, выпотрошить, промыть, обсушить и заправить «в кармашек», то есть сделать под грудкой с обеих сторон разрезы и осторожно вдеть в них концы ножек, а необрубленные крылышки подвернуть под спину. Затем наполнить тушку очищенными от кожуры и семян яблоками, нарезанными дольками и слегка припущенными на масле. Зашив разрез в брюшке, зажарить птицу в духовом шкафу, время от времени поливая жиром. Готового гуся слегка охладить, удалить нитки, ложкой вынуть яблоки, разрубить тушку на порции (по два куса — ножки и филе).

Можно использовать для фарширования часть яблок, а остальные запечь целиком.

Гусятина — 200 г, яблоки — 200 г, сливочное масло — 15 г.

Зразы куриные паровые, фаршированные омлетом с овощами

(Диеты 12—15)

Приготовить котлетную массу как указано выше. Морковь и кабачки измельчить на терке, припустить в сливочном масле до мягкости, протереть через сито, выложить на сковороду, смазанную сливочным маслом, залить яично-молочной смесью и на пару довести до готовности. Котлетную массу разделить на лепешки толщиной 1 см. На середину каждой положить омлет, нарезанный мелкими ломтиками, края защипать и придать изделию овальную форму. Отварить на пару.

Подать с маслом или под розовым молочным соусом. Гарнировать овощными пюре, рисом, вермишелью, домашней лапшой.

Курытина — 100 г, белый хлеб — 200 г, молоко — 25 г, сливочное масло — 15 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., морковь — 10 г, кабачки — 10 г.

Индейка отварная

(Диеты 1—3; 5—12; 14; 15)

Обработанную тушку заправить «в кармашек» как указано выше и залить водой. Быстро доведя до кипения, убавить огонь. Снять с бульона пену, положить нарезанные коренья, лук, соль и варить при слабом кипении до готовности. Птицу вынуть, охладить, разрубить на порции.

При подаче к столу полить растопленным маслом. Гарнировать рассыпчатым рисом, картофельным или овощным пюре, тушеными овощами, салатом.

Индейка — 200 г, коренья — 30 г, репчатый лук — 20 г, соль, сливочное масло — 15 г.

Кнели куриные паровые

(Диеты 1; 2; 4 — без молока; 5; 6; 7 и 10 — без соли; 11—13; 15)

Мякоть без кожи пропустить три-четыре раза через мясорубку, соединить с вязкой рисовой кашей, протереть через сито и выбить с яйцами, постепенно подливая молоко. Двумя столовыми ложками разделить кнели, выложить их в

смазанный сливочным маслом сотейник, залить водой, прокипятить и вынуть шумовкой на сито. Подать с маслом.

Курятина — 120 г, рис — 10 г, молоко — 25 г, яйцо — $\frac{1}{5}$ шт., сливочное масло — 15 г.

Котлеты из индейки рубленые жареные

(Диеты 2 — без сухарей; 9; 11; 12; 14; 15)

Мякоть вместе с кожей пропустить через мясорубку, соединить с белым хлебом, замоченным в молоке, вновь два-три раза перемолоть и, добавив размягченное масло и соль, массу выбить. Затем разделить котлеты (по две на порцию), запанировать их в сухарях, обжарить и довести до готовности в духовом шкафу. Подать с маслом.

Гарнировать зеленым горошком, цветной или брюссельской капустой, зелеными бобами, картофелем.

Индюшатина — 100 г, белый хлеб — 20 г, молоко — 25 г, сливочное масло — 20 г, соль, сухари — 10 г.

П р и м е ч а н и е. Так же готовят котлеты из кролика.

Котлеты из индейки рубленые паровые

(Диеты 1; 4 — без молока; 5; 8—10; 15)

Подготовить котлетную массу, как указано в предыдущем рецепте. Разделить котлеты (по две-три на порцию) и сварить их на пару. Подать с маслом.

Индюшатина — 120 г, белый хлеб — 25 г, молоко — 25 г, сливочное масло — 15 г.

Котлеты из кролика рубленые паровые

(Диеты 1; 4 — без молока; 5; 9; 10; 13)

Мякоть пропустить через мясорубку, соединить с белым хлебом, замоченным в молоке, вновь два-три раза перемолоть и выбить с размягченным маслом и солью. Разделить котлеты (по одной-две на порцию), уложить их в смазанный маслом сотейник и припустить в бульоне. Подать с маслом или соусом. Гарнировать зеленым горошком, цветной капустой, картофельным пюре, рисом.

Крольчатина — 120 г, белый хлеб — 25 г, молоко — 25 г, сливочное масло — 15 г.

Котлеты из отварных кур паровые

(Диеты 1; 4 — без молока; 5 — без желтка; 6; 7; 10—13; 15)

Мякоть отварной курицы вместе с вязкой рисовой кашей пропустить два-три раза через мясорубку, соединить с желтками и маслом, выбить. Ввести взбитые белки, разделить котлеты (по две на порцию) и сварить их на пару.

Подать с маслом или молочным соусом.

Курятина — 120 г, рис — 10 г, молоко — 20 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., сливочное масло — 15 г.

Котлеты куриные пожарские

(Диеты 2; 5; 6; 7 и 10 — паровые запеченные; 8; 9; 11; 12; 14; 15)

Мякоть вместе с кожей пропустить через мясорубку, соединить с хлебом, замоченным в молоке, и вновь два-три раза перемолоть. Добавив размягченное масло и соль, массу выбить. Разделить котлеты, смочить их в яйце, запанировать в сухарях, обжарить и довести до готовности в духовом шкафу. При подаче к столу полить растопленным маслом. Гарнировать зеленым горошком, цветной или брюссельской капустой, зелеными бобами, картофелем.

Курятина — 100 г, белый хлеб — 20 г, молоко — 25 г, сливочное масло — 20 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сухари — 10 г.

Котлеты куриные по-киевски

(Диеты 3; 9; 11; 12; 15)

Филе зачистить и отбить. Положить на середину кусочек масла, накрыть его отбитым маленьким филейчиком, края филе завернуть. Изделие смочить в яйце, запанировать в белых сухарях и вторично проделать эту операцию. Обжарить котлеты и подать на хлебном крутоне (гренке), полив сливочным маслом. Гарнировать жареным картофелем, зеленым горошком.

Филе куриное — 80 г, сливочное масло — 25 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., белые сухари — 20 г, белый хлеб — 20 г, топленое масло — 20 г.

Примечание. Можно зафаршировать котлету густым молочным соусом, смешанным с рублеными шампиньонами.

Кролик жареный

(Диеты 3; 9; 11; 12; 14; 15)

От передней части обработанной тушки отрубить шею и грудинку (шея, грудника и лопатки большей частью используются для рагу или плова). Задние ножки и спинку кролика зачистить от сухожилий, положить на противень, полить растопленным маслом, посыпать нарезанным луком, морковью, рядом положить картофель (целиком) и зажарить в духовом шкафу, время от времени поливая соком. Затем разрубить на порции.

При подаче к столу полить соком и растопленным маслом. Гарнировать картофелем и салатом.

Крольчатина — 200 г, сливочное масло — 15 г, репчатый лук — 20 г, морковь — 10 г.

Ножки куриные фаршированные

(Диеты 3; 8; 9; 11; 12; 15)

С верхнего конца куриной ножки снять кожу «чулком». Косточку перерубить, оставив небольшой кусочек с висющей на нем кожей. Мякоть отделить от косточки, пропустить через мясорубку, соединить с замоченным в молоке хлебом и вновь дважды перемелоть. Массу посолить, смешать с мускатным орехом, курной или гусиной мелко нарезанной тушеной печенью и рублеными шампиньонами и выбить. Полученным фаршем заполнить кожу, края ее сшить ниткой. Ножки обжарить, освободить от ниток и полить соком, выделившимся при жаренье.

Гарнировать разнообразными овощами и салатами.

Куриные ножки — 2 шт. (150 г), белый хлеб — 10 г, молоко — 10 г, соль, мускатный орех — 1 г, печень — 10 г, шампиньоны — 20 г, сливочное масло — 15 г.

Примечание. Можно приготовить фарш из куриного мяса, смешанного с пассерованным луком, вареным рисом и мускатным орехом, и подать блюдо под розовым сметанным соусом.

Курица жареная в соусе

(Диеты 2; 9; 14 — без соуса; 3; 8; 11; 12; 15)

Тушку обработать: лапки, шейку и крылышки отрубить. Посолить курицу снаружи и внутри, разрезы зашить. Зажарить птицу в духовом шкафу, часто поливая растопленным маслом и мясным соком.

Затем тушку разрубить вдоль грудки и спинки пополам, каждую половинку разрубить поперек. Подать под соусом с луком и грибами. Сверху можно положить жареное яйцо. Гарнировать жареным картофелем, салатами, свежими и малосольными огурцами, помидорами.

Курятина — 140 г, сливочное масло — 15 г, томатный соус с луком и грибами — 80 г.

Курица отварная, жаренная в яйцах

(Диеты 2; 6—12; 14; 15)

Курицу отварить, охладить, разрубить по одному-два куса на порцию. Запанировать в муке, смочить в яйцах, запанировать в сухарях и зажарить. Подать к столу, полив растопленным маслом.

Гарнировать овощным или картофельным пюре.

Курятина — 150 г, пшеничная мука — 5 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сухари — 10 г; сливочное масло — 15 г.

Оладьи из отварной курицы и овощей

(Диеты 2; 6; 7 и 10 — без соли; 8; 9; 11; 12; 15)

Мясо отварной курицы пропустить через мясоробку, смешать с тушеными овощами и вновь дважды перемолоть. Добавив молочный соус, масло и желтки, массу выбить и осторожно соединить со взбитыми белками. Столовой ложкой выложить небольшие оладьи на раскаленную сковороду и обжарить их до образования румяной корочки.

Курятина — 100 г, белокочанная капуста — 20 г, морковь — 20 г, зелень — 5 г, молочный соус — 30 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сливочное масло — 20 г.

Плов из курицы

(Диеты 11; 12; 14; 15)

Подготовленную курицу разрубить по три куса на порцию и обжарить на сливочном масле с мелко рубленным луком. Залить горячей водой или мясным бульоном и тушить до полуготовности. Затем засыпать промытый рис и проварить на слабом огне. Когда рис впитает жидкость, накрыть посуду крышкой и поставить в духовой шкаф на 1,5—2 часа.

Курятина — 150 г, репчатый лук — 10 г, сливочное масло — 20 г, рис — 60 г. **П р и м е ч а н и е.** Так же готовят плов из кролика.

Плов из курицы по-узбекски

(Диеты 11; 12; 15)

Готовить так, как указано в предыдущем рецепте. Вместе с рисом ввести промытый изюм и пассерованную морковь.

Курятина — 150 г, репчатый лук — 20 г, сливочное масло — 20 г, рис — 60 г, изюм — 15 г, морковь — 20 г.

Потроха куриные в сметане

(Диеты 7—12; 15)

Куриный желудочек очистить, отварить до полуготовности, промыть и разрезать на три-четыре продолговатых кусочка. Куриную печень ошпарить, промыть, разрезать пополам. Обработанные крылышки и шейку разрубить, обжарить вместе с рубленным луком и желудочком и тушить в бульоне с лавровым листом. За 15—20 минут до подачи к столу потроха залить сметанным соусом и, добавив обжаренную печень, прокипятить.

Перед подачей к столу посыпать рубленой зеленью. Гарнировать молодым картофелем и малосольными огурцами.

Куриные потроха — 150 г, сливочное масло — 15 г, репчатый лук — 20 г, мясной бульон — 60 г, сметанный соус — 30 г, зелень петрушки — 5 г.

Пюре из индейки

(Диеты 1; 2; 4 и 14 — без молока; 5—13; 15)

Мясо отварной индейки дважды пропустить через мясоробку, вымешать с густым молочным соусом, солью, маслом, прогреть и подать, положив сверху кусочек масла.

Индюшатина — 100 г, молочный соус — 80 г, сливочное масло — 20 г.

Пюре из курицы

(Диеты 1; 4 и 14 — без молока; 5—13; 15)

Готовить так же, как указано в предыдущем рецепте.

Курятина — 150 г, молочный соус — 60 г, сливочное масло — 15 г.

Рагу из кролика

(Диеты 3; 5; 11; 12; 15)

Обработанную тушку разрубить вместе с костями по три кусочка на порцию. Мясо обжарить и припустить в бульоне. Картофель, морковь и кабачки нарезать «чесночком» и обжарить. Цветную капусту и горошек отварить до полуготовности. Подготовленные овощи соединить с мясом. Рагу залить красным мясным соусом и довести до готовности. Незадолго до конца варки ввести нарезанные помидоры.

Перед подачей к столу посыпать рубленой зеленью и натертым чесноком.

Крольчатина — 150 г, сливочное масло — 20 г, картофель — 50 г, морковь — 30 г, кабачки — 30 г, цветная капуста — 20 г, красный мясной соус — 50 г, укроп — 5 г, чеснок.

Рагу из курицы

(Диеты 3; 8 — без картофеля; 9; 11; 12; 15)

Обработанную тушку разрубить по три куса на порцию. Мясо посолить, обжарить и припустить в бульоне. Добавив обжаренный лук, морковь и мелкий целый картофель, влить красный мясной соус и довести до готовности. Затем положить вареную, разобранную на кочешки цветную капусту, вареные зеленые бобы, нарезанные дольками помидоры и мелко рубленый чеснок. Рагу прокипятить и перед подачей к столу посыпать рубленой зеленью.

Курятина — 150 г, сливочное масло — 20 г, репчатый лук — 20 г, морковь — 25 г, картофель — 50 г, красный мясной соус — 50 г, цветная капуста — 20 г, зеленые бобы — 20 г, помидоры — 50 г, зелень петрушки — 5 г, чеснок.

Рулет куриный паровой, фаршированный омлетом

(Диеты 1 и 14 — без молока; 5 — с белковым омлетом; 7—13; 15)

Котлетную массу из курятины выбить со сливочным маслом и разложить ровным слоем на влажной марле. Сверху положить паровой омлет. Свернуть рулет, перевязать его ниткой и отварить на пару.

Подать к столу, полив растопленным маслом.

Мясо — 100 г, белый хлеб — 15 г, молоко — 35 г, яйцо — $\frac{3}{4}$ шт., сливочное масло — 15 г.

Суфле из курицы паровое

(Диеты 1; 2; 4 — без молока; 5 — без желтков; 6; 7 и 10 — без соли; 11; 12; 13)

Мясо отварной курицы дважды пропустить через мясорубку, выбить с молочным соусом, маслом и желтками. Добавив взбитые в пену белки, массу вымешать, выложить в смазанную маслом формочку и сварить на пару.

Перед подачей к столу полить растопленным маслом. Гарнировать овощным пюре, вермишелью.

Курятина — 100 г, молочный соус — 80 г, сливочное масло — 15 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт.

Примечание. Так же готовят суфле из кролика. Можно в котлетную массу ввести пюре из цветной капусты.

Торт из отварной курицы и овощей

(Диеты 1; 5—13; 15)

Приготовить суфле из отварной курицы как указано выше. Морковь и цветную капусту стушить отдельно в масле, протереть через сито, соединить с яйцами и выложить из кондитерского мешка на поверхность суфле узорами. Сбрызнув растопленным маслом, торт слегка запечь.

Курытина — 100 г, молочный соус — 40 г, сливочное масло — 15 г, морковь — 40 г, цветная капуста — 50 г, яйцо — $\frac{3}{4}$ шт.

Цыплята, жаренные в сухарях

(Диеты 3; 11; 12; 14; 15)

Обработанную и заправленную «в кармашек» тушку отварить (можно с луком и кореньями), охладить и разрубить на порции. Затем запанировать в муке, смочить в яйце, запанировать в сухарях и обжарить в разогретом масле до образования румяной корочки.

При подаче к столу украсить листьями салата, зеленью петрушки. Отдельно подать листовые салаты или малосольные огурцы.

Цыпленок — 150 г, мука — 10 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., сухари — 20 г, топленое масло — 20 г.

Цыплята, жаренные в сухарях по-венски

(Диеты 3; 11; 12; 14; 15)

Отварного цыпленка разрубить на четыре части, запанировать в муке, смочить в яйце, запанировать в сухарях и обжарить в масле.

Перед подачей к столу полить растопленным маслом. Гарнировать лимоном и жареной зеленью петрушки.

Цыпленок — 150 г, мука — 3 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., сухари — 20 г, топленое масло — 20 г, лимон — $\frac{1}{2}$ шт., зелень петрушки — 25 г.

Цыплята, жаренные натурально

(Диеты 2; 8; 9; 11; 12; 14; 15)

Подготовленную тушку обжарить в масле, затем довести до готовности в духовом шкафу, изредка поливая соком. Готового цыпленка разрубить пополам или на четыре части. Гарнировать помидорами, зеленым луком, листовым салатом, малосольными огурцами.

Цыпленок — 220 г, сливочное масло — 15 г.

Цыплята табака

(Диеты 3; 8; 9; 11; 12; 14; 15)

В обработанной тушке разрезать вдоль грудку. Заправив ножки «в кармашек», придать тушке плоскую форму. Посыпать ее солью, спинку смазать сметаной. Обжарить на раскаленной сковороде в масле под крышкой, положив сверху тяжелый пресс. Когда спинка прожарится, тушку перевернуть на брюшко. Готового цыпленка положить на блюдо и украсить зеленью.

Цыпленок — 220 г, сливочное масло — 15 г.

Чахохбили из кур

(Диеты 3; 9; 11; 15)

Подготовленную тушку разрубить (по три кусочка на порцию), посолить, обжарить в масле и припустить в бульоне. Лук мелко нарезать и пассеровать вместе с томатом; добавив лавровый лист, вино, пассерованную муку, лимонный сок, зелень петрушки и эстрагона, соус прогреть. Залить им курятину и довести ее до

готовности. После этого положить нарезанные помидоры и лимонный сок. Прокипятить, посыпать рубленой зеленью и подать.

Гарнировать луком и помидорами. По желанию можно подать рассыпчатый рис или отварной картофель.

Курятина — 150 г, сливочное масло — 15 г, бульон — 75 г, репчатый лук — 40 г, томат — 15 г, лавровый лист, красное сухое вино — 10 г, мука — 5 г, зелень — 10 г, помидоры — 50 г, лимон — $\frac{1}{4}$ шт.

БЛЮДА ИЗ СУБПРОДУКТОВ

Крокеты из мозгов

(Диеты 3; 11; 12; 15)

Мозги замочить в воде на 1,5—2 часа. Сняв пленку, опустить их в кипящую воду с уксусом, солью, лавровым листом, кореньями. Сварить на слабом огне, мелко нарезать, прогреть и в горячем виде смешать с молочным соусом. Массу выложить слоем толщиной 2 см на противень и, остудив, нарезать по три-четыре куса на порцию. Придав каждому куску овальную форму, обмакнуть их в яйца, запанировать в сухарях и обжарить.

Мозги — 100 г, мука — 8 г, уксус, соль, лавровый лист, коренья — 30 г, молочный соус — 50 г, яйцо — $\frac{3}{4}$ шт., сухари — 20 г, топленое масло — 20 г.

Мозги отварные

(Диеты 1; 2; 7; 10—12; 14; 15)

Мозги обработать и отварить как указано в предыдущем рецепте. При подаче к столу полить растопленным маслом.

Гарнировать овощным пюре.

Мозги — 120 г, репчатый лук — 5 г, белые коренья — 10 г, морковь — 10 г, перец, лавровый лист, уксус, сливочное масло — 15 г.

Мозги отварные, жаренные в сухарях

(Диеты 3; 11; 12; 14; 15)

Отварные мозги нарезать по два куса на порцию, запанировать в муке, обмакнуть в яйца, запанировать в сухарях, обжарить до золотистого цвета. Гарнировать овощами.

Мозги — 100 г, белые коренья — 10 г, морковь — 10 г, мука — 8 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., белые сухари — 20 г, уксус, соль, лавровый лист, топленое масло — 20 г.

Мозги отварные, жаренные в тесте

(Диеты 3; 7; 10—12; 14; 15)

Приготовить тесто из муки, сметаны, желтков, сахара, соли, взбитых белков. Отварные мозги нарезать по три-четыре куса на порцию, обмакнуть в тесто и обжарить.

Мозги — 100 г, мука — 30 г, сметана — 30 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., сахар — 3 г, соль, уксус, лавровый лист, коренья, сливочное масло — 20 г.

Мозги отварные, запеченные в молочном соусе с сосисками и грибами

(Диеты 11; 12; 15)

Отварные мозги нарезать по два куса на порцию. Грибы и сосиски мелко нарезать и прогреть в бульоне. В смазанную маслом порционную сковороду влить

немного молочного соуса. Положить мозги, сверху поместить сосиски и шампиньоны. Залить их соусом, посыпать натертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь. Гарнировать тушеными овощами, салатом.

Мозги — 100 г, консервированные грибы — 20 г, сосиски — 25 г, молочный соус — 80 г, сыр — 5 г.

Ножки телячьи, жаренные натурально

(Диеты 2; 3; 8—12; 14; 15)

Телячьи ножки ошпарить. Удалив шерсть и копыта, обсушить, натереть мукой, опалить, помыть, разрубить пополам и сварить. Запанировать в муке и поджарить. При подаче к столу полить растопленным маслом, смешанным с рубленой зеленью и лимонным соком. Гарнировать вареным рисом или картофельным пюре.

Телячьи ножки — 150 г, мука — 10 г, сливочное масло — 15 г, зелень — 3 г, лимон — $\frac{1}{10}$ шт.

Ножки телячьи или свиные отварные в белом соусе

(Диеты 2; 9; 14 — без соуса; 10—12; 15)

Обработанные, как указано выше, ножки сварить. До подачи к столу держать в горячем бульоне. Подать под белым соусом со сливками. Гарнировать рассыпчатым рисом и шампиньонами.

Ножки — 150 г, белый соус — 100 г.

Печень в сметане

(Диеты 3; 8; 9; 11; 12; 15)

Печень обработать, нарезать тонкими широкими ломтями, запанировать их в муке и поджарить. Сверху положить пассерованный лук, залить сметанным соусом и прокипятить под крышкой.

Перед подачей к столу посыпать рубленой зеленью.

Гарнировать картофелем, отваренным целиком.

Печень — 120 г, мука — 10 г, сливочное масло — 15 г, репчатый лук — 20 г, сметанный соус — 100 г, укроп или зелень петрушки — 5 г.

Печень жареная в соусе

(Диеты 3; 9; 11; 12; 15)

Печень обработать, нарезать тонкими ломтиками, запанировать в муке и поджарить. В красный мясной соус положить пассерованные в отдельности лук, грибы и помидоры. Добавив мелко нашинкованный шпинат и салат, рубленый чеснок, прокипятить. При подаче к столу печень залить соусом и посыпать рубленой зеленью. На гарнир — жареный или отварной картофель.

Печень — 120 г, мука — 5 г, сливочное масло — 15 г, красный мясной соус — 40 г, репчатый лук — 20 г, грибы — 20 г, помидоры — 50 г, чеснок — 1 г, зелень петрушки — 5 г, шпинат — 10 г, салат — 10 г.

Почки в мадере

(Диеты 3; 11; 14; 15)

Телячьи почки нарезать тонкими ломтиками и обжарить.

Залить соусом-мадерой, прокипятить 5 минут и подать с маслом. Гарнировать вареным картофелем, овощами.

Почки — 150 г, масло — 20 г, мадера — 10 г, томат — 5 г, мука — 5 г.

Почки в сметане

(Диеты 3; 8; 9; 11; 12; 15)

Почки разрезать пополам, очистить от пленок и жира и замочить, периодически меняя воду. Через 2—3 часа залить водой и отварить на слабом огне. Откинуть на дуршлаг, промыть, нарезать тонкими ломтиками и обжарить вместе с рубленым луком. Залить сметанным соусом и тушить 10—15 минут. При подаче к столу посыпать рубленой зеленью. Гарнировать картофелем, отваренным целиком.

Почки — 150 г, сливочное масло — 15 г, репчатый лук — 20 г, сметанный соус — 100 г.

Почки, жаренные тонкими ломтиками

(Диеты 3; 8; 9; 11; 12; 15)

Телячьи почки нарезать тонкими ломтиками и поджарить. Затем посыпать пассерованным луком и грибами, прогреть и подать, посыпав рубленой зеленью. На гарнир — жареный или отварной картофель.

Почки — 150 г, сливочное масло — 15 г, репчатый лук — 20 г, грибы — 25 г, зелень петрушки — 5 г.

Почки по-русски

(Диеты 3; 8; 9; 11; 12; 15)

Говяжьи почки сварить, дважды сменив воду, обмыть в холодной воде, остудить, нарезать тонкими ломтиками и поджарить. Затем залить красным мясным соусом, добавить пассерованный лук, морковь и белые корни, нарезанные небольшими брусочками, а также очищенные от кожуры и семени, нарезанные кубиками огурцы, лавровый лист. Тушить 25—30 минут. При подаче к столу посыпать рубленой зеленью. На гарнир — картофель, отваренный целиком.

Почки — 150 г, сливочное масло — 15 г, красный мясной соус — 40 г, репчатый лук — 20 г, морковь — 30 г, белые корни — 20 г, соленые огурцы — 40 г, лавровый лист.

Почки телячьи, жаренные целиком

(Диеты 3; 11; 12; 14; 15)

Почки разрезать вдоль и поперек, посолить, смочить в яйцах, запанировать в муке, обжарить, а затем довести под крышкой до готовности. Подать с лимоном. На гарнир — жареный картофель, отварные овощи.

Почки — 120 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., мука — 8 г, топленое масло — 20 г, лимон — $\frac{1}{5}$ шт.

Рубцы в белом соусе по-польски

(Диеты 2 — без лука; 3; 8—12; 15)

Рубцы промыть, замочить на 10—12 часов в воде, часто меняя ее. Обдать кипятком, очистить от внутренней оболочки, снова промыть, свернуть рулетом, связать нитками и сварить, незадолго до готовности положив корни и специи. Готовые рубцы нарезать лапшой, соединить с пассерованными корнями и луком и тушить в сметанном соусе с майораном и сливками. При подаче к столу посыпать зеленью. Гарнировать отварным картофелем, салатом, овощным пюре.

Рубцы — 200 г, белые корни — 30 г, лук-порей — 25 г, майоран, мускатный орех, сметанный соус — 100 г, сливки — 20 г.

Рубцы в томатном соусе с чесноком

(Диеты 3; 11; 12; 15)

Обработанные рубцы разрезать на узкие полосы, залить водой, прокипятить, промыть, вновь залить водой и сварить с корнями и специями. Затем нарезать

лапшой, пассеровать, посыпать пассерованными корейями, залить томатным соусом и прокипятить. За несколько минут до подачи к столу посыпать рубленым чесноком и зеленью.

Рубец — 200 г, репчатый лук — 20 г, морковь — 30 г, белые корни — 20 г, специи, томатный соус — 50 г, чеснок — 1 г, зелень петрушки — 5 г.

Сердце тушеное

(Диеты 3; 8—12; 15)

Сердце отварить до полуготовности, нарезать ломтиками и тушить в небольшом количестве бульона. За 5—10 минут до готовности заправить пассерованным луком и помидорами, лавровым листом. При подаче к столу посыпать рубленой зеленью. На гарнир — тушеные овощи, отварной картофель.

Сердце — 120 г, репчатый лук — 15 г, помидоры — 30 г, лавровый лист, зелень петрушки — 5 г.

Язык жареный

(Диеты 3; 8—12; 14; 15)

Язык сварить в подсоленной воде с луком и кореньями, переложить в холодную воду и снять кожу. Нарезать ломтиками и поджарить.

Отдельно подать красный мясной соус. На гарнир — отварной горошек, картофельное пюре, салат, огурец.

Язык — 150 г, сливочное масло — 15 г.

Язык отварной

(Диеты 1—3; 5; 7 и 10 — без соли; 8; 9; 11; 12; 14; 15)

Язык сварить с корейями, переложить в холодную воду и снять кожу. Нарезать ломтиками. На гарнир — отварной горошек, картофельное пюре, салат, огурец.

Язык — 150 г, репчатый лук — 10 г, белые корни — 10 г.

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ, БОБОВЫХ, ГРИБОВ И КАРТОФЕЛЯ

Овощи являются основным источником минеральных солей и витаминов, хорошо усвояемых углеводов, а также растительной клетчатки, которая обеспечивает нормальную деятельность кишечника, способствует желчеотделению и выведению из организма излишков холестерина. Поэтому в рационе как здорового, так и больного человека всегда должно быть достаточное количество разнообразных овощей.

Благодаря содержанию солей калия (их особенно много в тыкве, кабачках, баклажанах) и солей натрия овощи незаменимы при различных воспалительных заболеваниях, гипертонической болезни, болезнях сердца, сопровождающихся отеками. Различные блюда из свеклы полезны при болезни печени, блюда из кукурузы — при расстройствах кишечника и атеросклерозе.

Несмотря на малую калорийность, овощи создают чувство насыщения, что позволяет широко использовать их при ожирении, а также в тех случаях, когда излишнее отложение жира нежелательно. Кроме того, они хорошо сочетаются с такими продуктами, как мясо, рыба, крупы, молоко, творог, яйца, и поэтому овощным блюдам можно всегда придать достаточную питательность.

Для того чтобы сохранить максимум витаминов и минеральных веществ, при обработке овощей следует выполнять следующие правила:

салат и другие овощи промывают в целом виде, быстро, в большом количестве воды, пользуясь дуршлагом или ситом;

приступать к очистке овощей можно только после того, как они вымыты;

очищенный картофель хранят в холодной воде не более часа; при обработке овощей пользуются только неокисляющимися инструментами и посудой; поскольку витамины разрушаются быстро, нарезанные овощи должны тут же поступать в тепловую обработку; тушат и варят овощи под крышкой, чтобы ускорить процесс приготовления (при длительном нагревании разрушаются витамины, вымываются минеральные соли, ухудшается вкус и внешний вид продуктов); овощи следует класть в кипящую подсоленную воду; не рекомендуется для ускорения варки добавлять в воду питьевую соду, поскольку она способствует быстрому разрушению витаминов В и С; и наконец, еще одно правило: отвары, оставшиеся после тепловой обработки овощей, насыщенные витаминами и минеральными солями, поэтому их следует использовать для приготовления супов, соусов и т. д.

Баклажаны жареные

(Диеты 2; 3; 6; 7 и 10 — с ограничением соли; 8; 9; 11; 12; 15)

Баклажаны обмыть, нарезать тонкими пластинками, посолить, запанировать в муке и обжарить. При подаче к столу полить растопленным маслом и посыпать рубленой зеленью. Отдельно можно подать сметану.

Баклажаны — 200 г, соль, пшеничная мука — 10 г, сливочное масло — 15 г, зелень петрушки — 5 г.

Баклажаны, запеченные в молочном соусе

(Диеты 1—3; 5; 6; 7 и 10 — с ограничением соли; 8; 9; 11; 12; 15)

Баклажаны обмыть, очистить, нарезать кружочками, посолить и оставить на 10—15 минут для удаления горечи. Затем запанировать в муке и обжарить. Уложить на порционную сковороду, залить молочным соусом, посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу.

Баклажаны — 150 г, соль, пшеничная мука — 10 г, сливочное масло — 15 г, молочный соус — 80 г, сыр — 10 г.

Баклажаны, тушеные в сметане

(Диеты 1—3; 5; 6; 7 и 10 — с ограничением соли; 8; 9; 11; 12; 15)

Очищенные баклажаны нарезать кружочками, посолить и оставить на 10—15 минут для удаления горечи. Затем отсушить, припустить в овощном отваре с маслом, залить сметанным соусом и прогреть 5—7 минут. При подаче к столу посыпать рубленой зеленью.

Баклажаны — 150 г, соль, отвар — 10 г, сливочное масло — 15 г, сметанный соус — 40 г, зелень петрушки — 5 г.

Баклажаны, фаршированные рисом и овощами

(Диеты 5; 6; 7 и 10 — с ограничением соли; 8; 9; 11; 12; 15)

Баклажаны очистить, разрезать на две части по длине. Вырезав из них часть мякоти, проварить 5—6 минут в подсоленной воде, вынуть и отсушить. Морковь и белые корни нашинковать и припустить до мягкости в молоке с маслом. Рубленый лук спассеровать вместе с мякотью баклажан. Овощи соединить с рассыпчатым вареным рисом, тертым сыром, яйцом и рубленой зеленью. Полученным фаршем заполнить углубления в баклажанах. Положить баклажаны срезом книзу на смазанный маслом противень, залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь.

Баклажаны — 100 г, соль, морковь — 20 г, белые корни — 20 г, репчатый лук — 10 г, рис — 20 г, сыр — 5 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., сметанный соус — 40 г, зелень петрушки — 5 г, сливочное масло — 15 г.

Бигочки из свеклы с изюмом

(Диеты 2; 3; 5 — в запеченном виде; 6; 7 и 10 — без соли; 8; 11; 12; 15)

Сваренную в кожуре свеклу очистить, нашинковать и припустить в молоке с маслом, добавив изюм. Затем засыпать манную крупу. Массу проварить 10 минут, остудить и вымешать с яйцами. Разделить биточки, запанировать их в муке и обжарить. Подать с маслом или сметаной.

Свекла — 180 г, молоко — 20 г, сливочное масло — 15 г, изюм — 10 г, манная крупа — 15 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., пшеничная мука — 15 г.

Биточки из фасоли и шпината

(Диеты 11; 12; 15)

Предварительно замоченную фасоль отварить, откинуть на сито, пропустить через мясорубку и соединить с рубленым шпинатом, картофельной мукой, сахаром и яйцами. Разделить биточки, запанировать их в муке и обжарить. При подаче к столу полить растопленным маслом.

Фасоль — 70 г, шпинат — 30 г, картофельная мука — 10 г, сахар — 10 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., пшеничная мука — 15 г, сливочное масло — 15 г.

Биточки из цветной капусты

(Диеты 1—3; 5 — в запеченном виде; 6; 10—12; 15)

Капусту отварить в подсоленной воде, откинуть, посечь и соединить с густым молочным соусом или вязкой манной кашей. Массу разделить на биточки. Запанировать их в сухарях и обжарить. Подать с маслом или сметаной.

Цветная капуста — 130 г, молочный соус — 70 г, сухари — 15 г, сливочное масло — 15 г.

Биточки морковные, запеченные в молочном соусе

(Диеты 1—3; 5—7; 10—12; 15)

Морковь очистить, нашинковать и стушить в молоке с маслом (5 г). Затем остудить, вымешать с манной крупой, яйцом и сахаром. Разделить биточки, запанировать их в сухарях, обжарить до золотистого цвета, залить молочным соусом и запечь.

Морковь — 150 г, молоко — 20 г, манная крупа — 15 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сахар — 5 г, сливочное масло — 15 г, сухари — 15 г, молочный соус — 50 г.

Биточки морковные с изюмом

(Диеты 1—3; 5; 6; 10—12; 15)

Морковь очистить, нашинковать и стушить в молоке. Ввести изюм. Проварив 5 минут, массу вымешать с манной крупой, яйцом и сахаром. Разделить биточки, запанировать их в сухарях и обжарить. При подаче к столу полить растопленным маслом.

Морковь — 150 г, молоко — 40 г, изюм — 20 г, манная крупа — 15 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сахар — 5 г, сухари — 15 г, сливочное масло — 20 г.

Бобы стручками по-польски

(Диеты 3; 7; 10—12; 15)

Стручки зачистить, связать порциями, отварить в воде и подать под соусом-масло с сухарями.

Белые бобы — 200 г, сливочное масло — 20 г, сухари — 20 г.

Ватрушки из картофеля и овощей

(Диеты 2; 3; 5—7; 10 — без сыра; 11; 12; 15)

Картофель отварить, горячим пропустить через мясорубку, вымешать с яйцами и выпустить из кондитерского мешка в виде ватрушек на смазанный маслом противень. Цветную капусту отварить и разобрать на кочешки. Морковь мелко нарезать и тушить в молоке. Овощи соединить с вареным горошком, яйцами и молочным соусом, выложить на ватрушки. Изделия посыпать тертым сыром и выпечь в духовом шкафу.

Картофель — 50 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сливочное масло — 15 г, цветная капуста — 30 г, морковь — 40 г, молоко — 15 г, горошек — 20 г, молочный соус — 30 г, сыр — 10 г.

Ватрушки из картофеля и творога

(Диеты 1—3; 6; 9; 12; 15)

Картофель очистить, отварить, пропустить через мясорубку и соединить с мукой, яйцом, маслом. Массу выпустить из кондитерского мешка в виде ватрушек на смазанный маслом противень. Творог пропустить через мясорубку, вымешать с сахаром, яйцом и выложить на ватрушки. Смазать их яйцом и выпечь в духовом шкафу. Подать со сметаной.

Картофель — 130 г, пшеничная мука — 5 г, яйцо — 1 шт., сливочное масло — 10 г, творог — 60 г, сахар — 5 г.

Голубцы из капусты с гречневой кашей

(Диеты 3; 5 — без лука; 6; 7; 10—12; 15)

Капусту отварить до полуготовности и разобрать на листья. Утолщения срезать. Рассыпчатую гречневую кашу соединить с пассерованным луком и рубленым яйцом. Полученный фарш положить на листья, свернуть их колбасками, положить на противень, залить сметанным соусом и запечь в духовом шкафу.

Белокочанная капуста — 120 г, гречневая крупа — 40 г, репчатый лук — 15 г, сливочное масло — 15 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сметанный соус — 50 г.

Голубцы из капусты с грибами и яйцами

(Диеты 3; 8—12; 15)

Подготовить капусту, как указано в предыдущем рецепте. Грибы очистить, прокипятить, нарезать и спассеровать вместе с рубленым луком; затем соединить с рубленой зеленью и крутым яйцом. Из листьев капусты и фарша свернуть голубцы, залить их сметанным соусом и запечь в духовом шкафу. При подаче к столу посыпать рубленой зеленью.

Белокочанная капуста — 120 г, свежие грибы — 115 г, репчатый лук — 15 г, сливочное масло — 15 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., зелень петрушки — 5 г, сметанный соус — 50 г.

Голубцы из капусты с овощами и рисом

(Диеты 5 — без лука; 6; 7 и 10 — с ограничением соли; 11; 12; 15)

Подготовить капусту, как указано выше. Рубленый лук и морковь спассеровать, затем добавить натертые кабачки и тушить. Овощи соединить с рассыпчатым вареным рисом и рублеными яйцами. Из листьев капусты и фарша свернуть голубцы, залить их сметанным соусом и запечь в духовом шкафу. При подаче к столу посыпать рубленой зеленью.

Белокочанная капуста — 120 г, репчатый лук — 10 г, морковь — 40 г, сливочное масло — 15 г, кабачки — 40 г, рис — 20 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сметанный соус — 50 г, зелень петрушки — 5 г.

Голубцы из салата с овощами и рисом

(Диеты 3; 5; 6; 7 — без петрушки; 10—12; 15)

Крупные листья салата обдать кипятком и откинуть на сито. Морковь нарезать мелкими кубиками и тушить. Цветную капусту и рис отварить, соединить с морковью, рубленой зеленью, сырыми и рублеными яйцами, маслом. Полученный фарш положить на листья салата. Свернуть голубцы, уложить их на противень, залить сметанным соусом и запечь в духовом шкафу.

Салат — 100 г, морковь — 40 г, цветная капуста — 50 г, рис — 15 г, зелень петрушки — 5 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сливочное масло — 15 г, сметанный соус — 40 г.

Грибы в сметанном соусе

(Диеты 3; 8; 9; 11; 12; 15)

Грибы очистить, промыть, прокипятить, нарезать и спассеровать с рубленым луком. Затем залить сметанным соусом, прокипятить, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовом шкафу. При подаче к столу посыпать рубленой зеленью.

Белые грибы — 200 г, репчатый лук — 20 г, сливочное масло — 15 г, сметанный соус — 40 г, сыр — 10 г, укроп — 5 г.

Грибы по-русски

(Диеты 3; 8; 9; 11; 12; 15)

Грибы очистить, промыть, прокипятить, мелко нарезать и обжарить с рубленым луком. Картофель нарезать кубиками, обжарить и положить в грибы. Добавить помидоры, нарезанные дольками, влить сметанный соус, посыпать тертым сыром и зеленью и запечь. При подаче к столу посыпать рубленой зеленью.

Свежие грибы — 150 г, репчатый лук — 20 г, растительное масло — 30 г, картофель — 60 г, помидоры — 40 г, сметанный соус — 40 г, сыр — 10 г, зелень петрушки — 5 г.

Запекайка из капусты

(Диеты 3; 5; 6 — без шпината; 8—12; 15)

Капусту нашинковать и припустить в молоке (20 г). Отдельно тушить морковь и кабачки и смешать их со шпинатом. Половину капусты положить на сковородку, покрыть ее слоем пюре. Сверху уложить оставшуюся капусту. Залить подслащенной молочно-яичной смесью и запечь. Подать, полив растопленным маслом.

Белокочанная капуста — 120 г, молоко — 80 г, морковь — 40 г, кабачки — 30 г, шпинат — 30 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., сахар — 5 г, сливочное масло — 15 г.

Запеканка из моркови, яблок и риса

(Диеты 1—3; 5—7; 10—12; 13 — в протертом виде; 15)

Морковь нарезать лапшой, тушить в молоке, смешать с вареным рисом, нашинкованными яблоками и подслащенной яично-молочной смесью. Массу выложить в смазанную маслом формочку и запечь в духовом шкафу. Подать с маслом или сметаной.

Морковь — 70 г, молоко — 80 г, рис — 15 г, яблоки — 60 г, сахар — 10 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сливочное масло — 15 г.

Запеканка картофельная с рисом и яйцами

(Диеты 1; 2; 6; 10—12; 15)

Вареный картофель пропустить через мясорубку и вымешать с молоком, яйцами, маслом. Рассыпчатый вареный рис смешать с рубленой петрушкой, крутым яй-

цом и жареным луком. Картофель выложить на смазанный маслом противень, сверху поместить слой фарша. Накрыв его оставшимся картофелем и смазав поверхность сметаной, запечь в духовом шкафу.

Картофель — 150 г, молоко — 30 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сливочное масло — 10 г, рис — 15 г, зелень петрушки — 5 г, репчатый лук — 10 г, сметана — 10 г.

Зеленые бобы в молочном соусе

(Диеты 3; 7 — без соли и петрушки; 8; 9 — без сахара; 11; 15)

Бобы нарезать ромбиками, отварить в воде, откинуть на сито и заправить молочным соусом, сахаром и рубленой зеленью. При подаче к столу полить растопленным маслом.

Бобы — 150 г, молочный соус — 70 г, сахар — 5 г, зелень петрушки — 5 г, сливочное масло — 15 г.

Зеленый горошек с капустой

(Диеты 3; 5; 7; 8; 9 — без сахара; 11; 12; 15)

Капусту посечь, стушить в молоке, соединить с вареным горошком и заправить подслащенным молочным соусом. При подаче к столу полить растопленным маслом.

Горошек — 85 г, белокочанная капуста — 55 г, молочный соус — 80 г, сахар — 5 г, сливочное масло — 15 г.

Примечание. Так же можно приготовить горошек с морковью.

Зразы из капусты и яиц

(Диеты 3; 5 — в запеченном виде; 6; 8; 9 — без сахара; 10; 12; 15)

Капусту нашинковать, стушить в молоке, вымешать с манной крупой и прогреть 10 минут. Сняв с огня, массу охладить и соединить с сырыми яйцами. Сформовать лепешки, положить на них фарш из рубленых яиц. Края защипать. Запанировать зразы в сухарях и обжарить.

Белокочанная капуста — 170 г, молоко — 50 г, манная крупа — 15 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сухари — 15 г, сливочное масло — 15 г.

Примечание. Зразы можно фаршировать тушеной морковью, вареным рисом, яблоками, изюмом, творогом и т. д.

Зразы картофельные с овощами

(Диеты 2; 6; 7 — без петрушки; 10—12; 15)

Вареный картофель пропустить через мясорубку, соединить с мукой и яйцами. Разделить лепешки. Приготовить фарш: нашинкованную морковь и капусту стушить в масле и вымешать с рубленой зеленью, рублеными яйцами, мукой. Фарш положить на лепешки. Сформовать зразы, запанировать их в муке и обжарить.

Картофель — 150 г, мука — 15 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., морковь — 20 г, белокочанная капуста — 20 г, зелень петрушки — 4 г, сливочное масло — 20 г.

Зразы морковные с рисом и яйцами

(Диеты 2; 3; 6; 7; 10—12; 15)

Морковь нарезать лапшой, стушить в молоке, вымешать с манной крупой и прогреть. Остывшую массу соединить с сырыми яйцами. Приготовить фарш из вареного риса, рубленой зелени и рубленых яиц. Морковную массу разделить на лепешки. Положить на них фарш, края защипать. Зразы запанировать в сухарях и обжарить. Подать с маслом или сметаной.

Морковь — 150 г, молоко — 40 г, манная крупа — 15 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., рис — 10 г, зелень петрушки — 5 г, сухари — 15 г, сливочное масло — 15 г.

Кабачки, жаренные в тесте

(Диеты 3; 6; 7; 10—12; 15)

Кабачки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать пластинками и отварить до полуготовности. Муку соединить со сметаной, сахаром и желтком; добавив взбитый белок, осторожно вымешать. Кабачки смочить в приготовленном тесте и обжарить. Затем довести до готовности в духовом шкафу.

Кабачки — 175 г, мука — 30 г, сметана — 20 г, сахар — 5 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сливочное масло — 20 г.

Кабачки натуральные жареные

(Диеты 3; 6—12; 14; 15)

Кабачки очистить. Мелкие нарезать кружочками, крупные — вдоль на четыре части. Удалив сердцевину, запанировать в муке и обжарить. Затем довести до готовности в духовом шкафу.

Кабачки — 200 г, мука — 10 г, сливочное масло — 15 г.

Кабачки, запеченные в молочном соусе

(Диеты 1—3; 5; 6; 7 и 10 — без соли; 8; 11; 12)

Очищенные кабачки нарезать кружочками или дольками, запанировать в муке, обжарить, положить на сковороду, залить молочным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу до золотистого цвета.

При подаче посыпать рубленой петрушкой.

Кабачки — 175 г, мука — 10 г, сливочное масло — 15 г, молочный соус — 70 г, сыр — 5 г.

Кабачки, фаршированные рисом и яйцами

(Диеты 6; 7 — без лука и петрушки; 10—12; 15)

Кабачки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать кружочками. Вареный рис соединить с пассерованным луком, сырыми и рублеными крутыми яйцами, рубленой петрушкой. Полученным фаршем заполнить кабачки. Уложить их на противень, залить сметанным соусом и запечь.

При подаче к столу полить соусом.

Кабачки — 150 г, рис — 20 г, репчатый лук — 15 г, яйцо — $\frac{3}{4}$ шт., сливочное масло — 15 г, зелень петрушки — 5 г, сметанный соус — 30 г.

Капуста, жаренная в сухарях

(Диеты 3; 6; 10—12; 15)

Капусту очистить от зеленых листьев, нарезать вместе с кочерыжкой крупными дольками, отварить в воде с лавровым листом, откинуть на дуршлаг и отжать. Сухари растолочь, просеять, поджарить на сухой сковороде до светло-коричневого цвета. Придав долькам капусты форму полумесяца, запанировать их в муке, смочить в яйце, запанировать в сухарях и обжарить в кипящем масле до золотистого цвета. При подаче к столу полить растопленным маслом.

Белокочанная капуста — 250 г, лавровый лист, пшеничная мука — 10 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сухари — 20 г, сливочное масло — 20 г.

Примечание. Таким же способом готовят цветную капусту; капусту можно обжарить и в тесте (диеты 3; 5 — в запеченном виде; 6; 7; 10—12; 15)

Капуста по-польски

(Диеты 3; 5—12; 15)

Капусту очистить от зеленых листьев, нарезать вместе с кочерыжкой крупными дольками и отварить в воде с лавровым листом. Сухари растолочь, просеять,

поджарить на сухой сковороде до светло-коричневого цвета и соединить с растопленным маслом.

При подаче к столу капусту залить сухарно-масляным соусом.

Белокочанная капуста — 240 г, пшеничные сухари — 20 г, сливочное масло — 20 г.

Примечание. Так же готовят цветную капусту.

Капуста фаршированная

(Диеты 3; 5; 7 — без петрушки; 10—12; 15)

Целый кочан капусты отварить, удалив кочерыжку. Рубленый лук пассеровать с кореньями, соединить с вареным рисом и сырым яйцом. Развернув капустные листья, переложить их фаршем, придать изделию вид целого кочана, положить его в сотейник основанием книзу, залить сметанным соусом и запечь.

Перед подачей к столу кочан нарезать на порции, полить соусом и посыпать рубленой зеленью.

Белокочанная капуста — 120 г, зеленый лук — 15 г, морковь — 40 г, белые коренья — 20 г, сливочное масло — 15 г, рис — 15 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сметанный соус — 40 г, зелень — 5 г.

Картофель воздушный жареный

(Диеты 3; 6; 7; 10—12; 15)

В кипящую воду с маслом всыпать муку. Хорошо вымесить и слегка остудить. Затем постепенно ввести яйца и протертый картофель. Тесто положить небольшими орешками в кипящее масло. Зарумянившиеся орешки откинуть на сито и подать с маслом и сметаной.

Картофель — 110 г, мука — 30 г, вода — 30 г, сливочное масло — 15 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., топленое масло — 20 г, сметана — 30 г.

Картофель, запеченный в молочном соусе

(Диеты 1—3; 5; 6; 7 и 10 — без сыра и зелени; 11; 12; 15)

Картофель очистить, мелко нарезать, отварить в воде, откинуть на сито, выложить на сковороду и залить молочным соусом. Посыпав тертым сыром и сбрызнув растопленным маслом, запечь в духовом шкафу.

Картофель — 150 г, молочный соус — 80 г, сыр — 10 г, сливочное масло — 10 г.

Примечание. Так же запекают картофель в сметанном соусе.

Картофель печеный фаршированный

(Диеты 1; 2; 6; 7; 10—12; 15)

Крупные картофелины обмыть, завернуть в фольгу и испечь в духовом шкафу. Сняв фольгу, срезать верхушки и чайной ложкой вынуть мякоть. Протереть ее горячей через сито и соединить с желтком, маслом и сметаной. Приготовленным фаршем заполнить кожуру. Отверстия накрыть срезанными верхушками. Прогреть картофелины в духовом шкафу 10—15 минут и подать с маслом.

Картофель — 200 г, яйцо (желток) — $\frac{1}{3}$ шт., сливочное масло — 15 г, сметана — 40 г.

Клецки из картофеля

(Диеты 1; 2; 5—7; 10—12; 15)

Муку смешать с тертым черствым хлебом, яйцом, сметаной, тертым мускатным орехом, горячим картофельным пюре и маслом. Двумя столовыми ложками разделять клецки и отварить их в воде. Подать с маслом или сметаной.

Картофель — 140 г, мука — 30 г, пшеничный хлеб — 25 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сметана — 20 г, мускатный орех, сливочное масло — 15 г.

Котлеты из капусты

(Диеты 2; 3; 5 — в запеченном виде;
6; 7 и 10 — без соли; 8; 9 — без сахара; 11; 12; 15)

Капусту нашинковать, стушить в молоке, соединить с манной крупой и прогреть. Массу охладить и вымешать с сахаром и яйцами. Разделить котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить. Подать с маслом или сметаной.

Капуста — 180 г, молоко — 50 г, манная крупа — 15 г, сахар — 3 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., сухари — 15 г, сливочное масло — 15 г.

Примечание. В котлеты можно добавлять яблоки, изюм, рубленую зелень.

Котлеты картофельные паровые или запеченные

(Диеты 1; 2; 5—7; 10—12; 15)

Вареный картофель пропустить через мясорубку, смешать с мукой и яйцом. Разделить котлеты, сварить их на пару или запечь в сметане.

При подаче к столу полить маслом. Отдельно подать сметану.

Картофель — 170 г, мука — 5 г, яйцо — $\frac{3}{4}$ шт., сливочное масло — 10 г, сметана — 30 г.

Примечание. Можно подать эти котлеты под грибным соусом.

Крокеты из картофеля

(Диеты 6; 7; 10—12; 15)

Вареный картофель пропустить через мясорубку, смешать с мукой и яйцами. Разделить небольшие шарики. Запанировать в муке, смочить в яйцах, запанировать в сухарях и обжарить в кипящем масле.

Картофель — 150 г, пшеничная мука — 10 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сухари — 15 г, сливочное масло — 20 г.

Морковь, тушенная в молочном соусе

(Диеты 3; 5—8; 9 — без сахара; 10—12; 15)

Морковь нарезать крупными брусочками, стушить в молоке, залить подслащенным молочным соусом и прогреть. Подать с маслом.

Морковь — 140 г, молоко — 20 г, молочный соус — 60 г, сахар — 10 г, сливочное масло — 15 г.

Овощи сборные в молочном соусе

(Диеты 3; 5; 7 — без петрушки; 10—12; 15)

Картофель нарезать чесночком и отварить. Морковь нашинковать, припустить в молоке, соединить с кабачками и тушить до готовности. Цветную капусту отварить и разобрать на кочешки. Молодые стручки фасоли мелко нарезать и отварить. Горошек отварить. Подготовленные продукты соединить, залить подслащенным соусом и прогреть.

При подаче к столу посыпать рубленой зеленью и положить кусочек масла.

Картофель — 50 г, морковь — 40 г, кабачки — 30 г, цветная капуста — 20 г, зеленая фасоль — 30 г, зеленый горошек — 30 г, молочный соус — 80 г, сахар — 5 г, сливочное масло — 15 г, зелень петрушки — 5 г.

Огурцы, тушенные в сметане

(Диеты 3; 5—12; 15)

Огурцы очистить от кожуры и сердцевины, нарезать небольшими ломтиками и стушить в масле. Залить сметанным соусом и прокипятить.

Свежие огурцы — 200 г, сметанный соус — 35 г, сливочное масло — 10 г.

Огурцы, фаршированные рисом и яйцами

(Диеты 6; 10—12; 15)

Крупные огурцы очистить от сердцевины и заполнить фаршем из риса, яиц, лука. Запечь в духовом шкафу при умеренной температуре. При подаче к столу полить сметаной.

Свежие огурцы — 150 г, рис — 20 г, яйцо — $\frac{3}{4}$ шт., репчатый лук — 15 г, сливочное масло — 15 г, сметана — 30 г.

Оладьи из кабачков

(Диеты 2; 3; 6; 7 и 10 — без соли; 8; 9 — без сахара; 11; 12; 15)

Кабачки очистить от кожуры и сердцевины и измельчить на терке. Соединить с мукой, манной крупой, желтками, растопленным маслом, сахаром. Вымешать со взбитыми белками, ложкой выложить оладьи на разогретую сковороду и обжарить. Подать со сметаной.

Кабачки — 150 г, мука — 5 г, манная крупа — 10 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сливочное масло — 15 г, сахар — 5 г, сметана — 30 г.

Оладьи из картофеля со сметаной

(Диеты 2; 3; 6; 7; 10 — без соли; 11; 12; 15)

Тертый сырой картофель соединить с мукой, желтками, кефиром и вымешать с белками. Ложкой выложить оладьи на разогретую сковороду с маслом и обжарить до образования румяной корочки. Подать со сметаной.

Картофель — 150 г, пшеничная мука — 10 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., кефир — 20 г, топленое или растительное масло — 10 г, сметана — 30 г.

Оладьи из моркови

(Диеты 2; 3; 5 — в запеченном виде; 6; 7 и 10 — без соли; 8; 9 — без сахара; 11; 12; 15)

Морковь нарезать мелкой соломкой и тушить в молоке с маслом. Затем остудить, соединить с мукой, сахаром, желтком и вымешать со взбитым белком. Ложкой выложить оладьи на разогретую сковороду и обжарить до образования румяной корочки.

Подать с маслом, сметаной или вареньем.

Морковь — 140 г, молоко — 50 г, сливочное масло — 15 г, мука — 20 г, сахар — 10 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт.

Оладьи из свеклы

(Диеты 3; 5 — в запеченном виде; 6—8; 10—12; 15)

Сваренную в кожуре свеклу очистить, нашинковать, соединить с мукой, сахаром, молоком и желтком, вымешать со взбитым белком. Ложкой выложить оладьи на разогретую сковороду и обжарить. Подать с маслом или сметаной.

Свекла — 150 г, мука — 20 г, сахар — 5 г, молоко — 20 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сливочное масло — 20 г.

Примечание. Можно добавить изюм, яблоки, чернослив, а также тертый мускатный орех.

Оладьи из тыквы

(Диеты 2; 6; 7; 10—12; 15)

Тыкву очистить, мелко нарезать, тушить в молоке, соединить с манной крупой и прогреть. Массу остудить и вымешать с желтком, сахаром, взбитым белком. Обжарить оладьи до образования румяной корочки. Подать с маслом.

Тыква — 130 г, молоко — 60 г, манная крупа — 20 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сахар — 15 г, сливочное масло — 15 г.

Оладьи из шпината

(Диеты 2; 3; 10—12; 15)

Шпинат нашинковать, тушить в молоке с маслом, соединить с манной крупой и прогреть. Слегка остудив, вымешать с сахаром, желтками, взбитым белком. Обжарить в масле и подать со сметаной.

Шпинат — 250 г, молоко — 40 г, манная крупа — 15 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сахар — 5 г, сливочное масло — 20 г, сметана — 30 г.

Помидоры, запеченные с сыром

(Диеты 3; 8; 9; 11; 12; 15)

Помидоры средней величины разрезать пополам, посыпать тертым сыром, полить растопленным маслом и запечь в духовом шкафу. Подать с маслом.

Помидоры — 240 г, сыр — 30 г, сливочное масло — 15 г.

Помидоры, фаршированные рисом и яйцами

(Диеты 6; 11; 12; 15)

Отобрать средней величины помидоры. Срезав основания, удалить семена. Приготовить фарш из вареного риса, пассерованного лука, сырых и рубленых крутых яиц, зелени. Фаршем заполнить помидоры, уложить их на смазанный маслом противень и запечь в духовом шкафу. Подать под сметанным соусом.

Помидоры — 150 г, рис — 25 г, репчатый лук — 15 г, сливочное масло — 15 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., зелень петрушки — 3 г, сметанный соус — 30 г.

Пудинг из баклажанов

(Диеты 3; 5—7; 10—12; 15)

Баклажаны очистить, нашинковать, припустить в молоке, соединить с молочным соусом, сахаром, желтками и взбитыми белками. Массу выложить на сковороду, смазанную маслом, и запечь в духовом шкафу.

Баклажаны — 150 г, молочный соус — 80 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сахар — 5 г, сливочное масло — 15 г.

Примечание. Таким же способом готовят пудинг из вареных зеленых бобов (диеты 2; 3; 7; 11; 12; 15) и кабачков (диеты 1—3; 5—12; 15).

Пудинг из свеклы, яблок и творога

(Диеты 1—3; 5—7; 9 — без сахара; 10—12; 15)

Свеклу сварить в кожуре, очистить и пропустить через мясорубку. Яблоки мелко нарезать. Творог протереть. Подготовленные продукты соединить, вымешать с сахаром, манной крупой, желтками, взбитыми белками. Массу выложить на противень, смазанный маслом, и запечь в духовом шкафу. Подать со сметаной.

Свекла — 80 г, яблоки — 40 г, творог — 50 г, сахар — 10 г, манная крупа — 15 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сливочное масло — 15 г.

Пудинг из тыквы и яблок

(Диеты 1; 2; 5—7; 10—12; 15)

Тыкву очистить, мелко нарезать и припустить в молоке; добавив тертые яблоки, довести до готовности. Засыпать манную крупу и прогреть 5 минут. Массу остудить, вымешать с сахаром, желтком, взбитым белком, выложить на смазанную маслом сковороду и запечь в духовом шкафу. Подать с маслом.

Тыква — 80 г, молоко — 40 г, яблоки — 80 г, манная крупа — 15 г, сахар — 10 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сливочное масло — 15 г.

Пюре из кабачков

(Диеты 1; 2; 5; 6; 7 и 10 — без соли; 8; 9 — без сахара; 11—13; 15)

Кабачки очистить от кожуры и сердцевины, мелко нарезать, стушить в молоке с маслом и протереть через сито. Массу соединить с молочным соусом, заправить сахаром и прокипятить. Подать с маслом.

Кабачки — 30 г, молоко — 10 г, молочный соус — 50 г, сахар — 5 г, сливочное масло — 15 г.

Примечание. Так же готовят пюре из моркови, тыквы с урюком, сборных овощей.

Рагу из кабачков с помидорами

(Диеты 3; 8; 9; 11; 12; 15)

Кабачки очистить от кожуры и сердцевины, мелко нарезать и поджарить. Рубленый лук пассеровать, перец очистить и нашинковать, продукты соединить, стушить, затем добавить нарезанные дольками помидоры, мучную пассеровку, сметану и прокипятить 5—10 минут. Перед подачей к столу посыпать рубленой зеленью.

Кабачки — 120 г, зеленый лук — 15 г, болгарский перец — 40 г, помидоры — 50 г, мука — 5 г, сливочное масло — 15 г, сметана — 25 г, зелень петрушки — 5 г.

Рулет из капусты

(Диеты 5; 6; 8; 9 — без риса; 10; 12; 15)

Капусту нашинковать, стушить в молоке с маслом, соединить с манной крупой и прогреть 5 минут. Слегка остудив, вымешать с яйцами. Морковь натереть, стушить, смешать с вареным рисом и изюмом. Капусту уложить на влажную салфетку слоем в 2 см, посередине положить начинку. Свернуть рулет, положить его швом книзу на смазанный маслом противень, смазать яйцами и запечь в духовом шкафу. Подать с маслом.

Капуста — 120 г, молоко — 20 г, манная крупа — 15 г, морковь — 40 г, рис — 10 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., изюм — 15 г, сливочное масло — 15 г.

Примечание. По этому способу можно приготовить рулет из моркови с начинкой из цветной капусты, из сборных овощей и омлета и т. д.

Свекла, жаренная с яблоками

(Диеты 2; 6; 7 и 10 — без соли; 9; 11; 12; 15)

Свеклу сварить в кожуре, очистить, нарезать кубиками и слегка обжарить. Добавив очищенные нарезанные яблоки, довести до готовности. Подать с маслом или сметаной. Можно посыпать толчеными сдобными сухарями.

Свекла — 200 г, яблоки — 100 г, сливочное масло — 20 г.

Свекла, тушенная в сметане

(Диеты 1; 2 — протертая; 3; 5; 6; 7; 10 — без бульона; 8; 11; 12; 15)

Сваренную в кожуре свеклу очистить, нашинковать и припустить в воде с маслом и кислотой. Залить сметанным соусом, заправить солью, сахаром и прокипятить.

Свекла — 200 г, сливочное масло — 10 г, лимонная кислота, сметанный соус — 40 г, соль, сахар — 5 г.

Свекла, фаршированная рисом и яблоками

(Диеты 5—7; 10—12; 15)

Свеклу отварить в кожуре, очистить, середину вырезать. Вареный рис соединить с яблоками, сырым яйцом, сахаром, маслом. Фаршем заполнить пустоты в свекле,

уложить ее на смазанный маслом противень и запечь в духовом шкафу. Подать со сметаной.

Свекла — 170 г, рис — 15 г, яблоки — 60 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., сливочное масло — 15 г, сметана — 30 г, сахар — 5 г.

Суфле из зеленых бобов

(Диеты 2; 7; 11—13; 15)

Бобы отварить, протереть через сито, соединить с манной крупой, сахаром, желтком и взбитым белком. Массу выложить в формочку, смазанную маслом, и сварить на водяной бане. При подаче к столу полить растопленным маслом.

Бобы — 200 г, манная крупа — 15 г, сахар — 5 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сливочное масло — 20 г.

Суфле из картофеля и моркови

(Диеты 1; 2; 5—7; 10—13; 15)

Морковь припустить в молоке, соединить с вареным картофелем. Массу протереть через сито, вымешать со сметаной, желтком и взбитым белком, выложить в формочку, смазанную маслом, и сварить на водяной бане. Подать с маслом или сметаной.

Картофель — 150 г, молоко — 30 г, морковь — 50 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сливочное масло — 10 г, сметана — 30 г.

Суфле из свеклы

(Диеты 1; 2; 6; 7; 10—13; 15)

Свеклу сварить в кожуре, очистить, пропустить через мясорубку, соединить с молочным соусом, сахаром, желтком, взбитым белком. Массу выложить в формочки, смазанные маслом, и сварить на водяной бане. Подать с маслом или сметаной.

Свекла — 135 г, молочный соус — 80 г, сахар — 5 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сливочное масло — 15 г.

Фасоль в томате с луком

(Диеты 3; 11; 12; 15)

Фасоль замочить, отварить и заправить луком, пассерованным вместе с томатом. При подаче к столу посыпать рубленой зеленью.

Фасоль — 70 г, репчатый лук — 20 г, сливочное масло — 20 г, томат — 20 г, зелень петрушки — 5 г.

МОЛОЧНО-ЯИЧНЫЕ БЛЮДА

Творог и яйца являются высокопитательными продуктами, содержащими полноценный белок. Из них готовят много самостоятельных блюд. Кроме того, их часто используют в приготовлении овощных, крупяных, мучных и других кушаний. Яйца перед употреблением следует помыть в теплой воде, так как на скорлупе могут быть болезнетворные бактерии. Иногда яйца могут быть заменены яичным порошком. Его просеивают через сито и постепенно разводят холодной водой (в пропорции 1 : 3,5), размешивая смесь проволочным венчиком. Через 30—40 минут, после того как порошок набухнет, его сразу используют. Разведенный порошок хранению не подлежит.

Сметана служит для заправки различных овощных, крупяных и мучных блюд, на ее основе делают соусы.

Вареники ленивые

(Диеты 1; 2; 4 — без сметаны; 5—7; 10—13; 15)

Творог протереть и смешать с мукой, яйцом и сахаром. Тесто раскатать тонкой колбаской, нарезать наискось ромбиками и положить их в подсоленную кипящую воду. Готовые вареники всплывают на поверхность. Перед подачей полить маслом или сметанным соусом.

Творог — 120 г, пшеничная мука — 20 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сахар — 10 г.

Ватрушки из творога и овощей

(Диеты 2; 5—7; 10—12; 15)

Творог протереть и смешать с мукой, яйцом и сахаром. Натертую морковь припустить в масле и соединить с изюмом. Творожное тесто разделить в виде ватрушек: скатать шарик и надавить скалкой или дном стакана; углубления заполнить морковью. Ватрушки уложить на смазанный маслом противень, смазать сметаной, смешанной с яйцом, и выпечь в духовом шкафу. Перед подачей полить сметаной.

Творог — 100 г, пшеничная мука — 15 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сахар — 10 г, морковь — 40 г, изюм — 15 г, сливочное масло — 15 г, сметана — 30 г.

Крокеты из яиц

(Диеты 8; 9; 11; 12; 15)

В молочный соус, приготовленный с добавлением крутых яиц, ввести сырые яйца. Хорошо вымесить, разделить крокеты (по 4—5 штук на порцию), смазать их сырым яйцом, запанировать в сухарях и обжарить.

Молочный соус — 100 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сухари — 15 г, сливочное масло — 20 г.

Омлет белковый паровой с рисом

(Диеты 4; 5; 14)

Рис разварить, взбить венчиком, соединить с белками и хорошо размешать. Массу вылить в формочку, смазанную маслом, и сварить на пару.

Яйцо (белок) — 2 шт., рис — 10 г.

Омлет белковый с овощами

(Диеты 5; 8—11; 15)

Цветную капусту отварить. Тертую морковь припустить в молоке. Овощи соединить, выложить на смазанную маслом сковороду, залить белками, смешанными с молоком, и запечь в духовом шкафу.

Цветная капуста — 25 г, морковь — 30 г, сливочное масло — 15 г, яйцо (белок) — 2 шт., молоко — 20 г.

Омлет-драчена

(Диеты 1; 2; 6—13; 15)

В горячий молочный соус ввести сырые яйца. Массу хорошо вымесить, вылить на сковороду, смазанную маслом, и запечь в духовом шкафу.

В омлет можно добавить колбасу, ветчину, сосиски, овощи (в зависимости от показания).

Молочный соус — 100 г, яйца — 2 шт., сливочное масло — 15 г.

Омлет с ветчиной

(Диеты 3; 8; 9; 11; 12; 15)

Ветчину нашинковать, слегка поджарить, залить яично-молочной смесью и прогреть до готовности. Омлет свернуть в виде пирога. Перед подачей полить растительным маслом.

Омлет можно приготовить также с колбасой, сосисками, мясом.

Ветчина — 40 г, яйца — 2 шт., молоко — 50 г, сливочное масло — 15 г.

Омлет с грибами

(Диеты 3; 8; 9; 11; 12; 15)

Рубленый лук спассеровать. Добавив бланшированные грибы, прожарить 10 минут. Положить сметану и проварить. Яично-молочную смесь вылить на сковороду с кипящим маслом и поджарить, положить грибы и свернуть омлет в виде пирога. Перед подачей полить растопленным маслом.

Репчатый лук — 15 г, сливочное масло — 15 г, грибы — 45 г, сметана — 15 г, яйца — 2 шт., молоко — 50 г.

Омлет с зеленым луком

(Диеты 3; 8; 9; 11; 12; 15)

Зеленый лук нашинковать, спассеровать, залить яично-молочной смесью и прогреть до готовности. Омлет свернуть в виде пирога. Перед подачей полить растопленным маслом.

Зеленый лук — 20 г, сливочное масло — 15 г, яйца — 2 шт., молоко — 50 г.

Омлет с мозгами и луком

(Диеты 3; 11; 12; 15)

Мозги отварить, мелко нарезать, смешать с пассерованным луком и слегка прожарить, добавить рубленую зелень.

Массу залить яично-молочной смесью, заправить зеленью и прогреть до готовности. Омлет свернуть в виде пирога. Перед подачей полить растопленным маслом.

Мозги — 45 г, репчатый лук — 15 г, сливочное масло — 15 г, яйца — 2 шт., молоко — 50 г.

Омлет с помидорами

(Диеты 3; 6—12; 15)

Помидоры обдать кипятком, сняв кожуру, нарезать дольками, слегка поджарить. Яично-молочную смесь вылить на сковороду с кипящим маслом и поджарить. Затем положить помидоры и свернуть омлет в виде пирога.

Помидоры — 65 г, сливочное масло — 15 г, яйца — 2 шт., молоко — 50 г.

Омлет с сыром

(Диеты 2; 3; 6; 8; 9; 11—13; 15)

Яично-молочную смесь вылить на сковороду с разогретым маслом, поджарить. Затем посыпать омлет тертым сыром и свернуть в виде пирога. Перед подачей полить растопленным маслом.

Яйца — 2 шт., молоко — 50 г, сливочное масло — 15 г, сыр — 20 г.

Омлет с цветной капустой

(Диеты 2; 3; 6; 8—12; 15)

Цветную капусту отварить, откинуть на сито и слегка поджарить. Яично-молочную смесь вылить на сковороду с кипящим маслом и поджарить. Сверху поло-

жить капусту и свернуть омлет в виде пирога. Перед подачей полить растопленным маслом.

Цветная капуста — 100 г, сливочное масло — 15 г, яйца — 2 шт., молоко — 50 г.

Суфле из творога и шпината

(Диеты 2; 10—13; 15)

Творог пропустить через мясорубку и соединить с пюре из тушеного шпината, манной крупой, яичным желтком, сахаром и взбитым белком. Массу осторожно вымешать, уложить в смазанную маслом формочку и запечь. Перед подачей полить растопленным маслом и сметаной.

Творог — 125 г, шпинат — 40 г, манная крупа — 10 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сахар — 10 г, сливочное масло — 15 г, сметана — 30 г.

Суфле творожное с миндалем и яблоками

(Диеты 5—7; 10—12; 15)

Творог пропустить через мясорубку и соединить с сырым или вареным яблочным пюре, толченым жареным миндалем, манной крупой, сахаром, яичным желтком. Добавив взбитый белок, массу осторожно вымешать, уложить в смазанную маслом формочку и запечь. Перед подачей полить сметаной.

Творог — 60 г, яблоки — 60 г, миндаль — 20 г, манная крупа — 15 г, сахар — 15 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сливочное масло — 15 г, сметана — 30 г.

Суфле яичное

(Диеты 1; 2; 5 и 14 — без белка; 6; 10—12; 15)

В молочный соус ввести желтки и взбитые белки. Массу осторожно вымешать, уложить в смазанную маслом формочку и сварить на пару. Перед подачей полить растопленным маслом.

Молочный соус — 100 г, яйца — 2 шт., сливочное масло — 15 г.

Творожники по-славянски

(Диеты 5 — в запеченном виде; 6; 7; 10—12; 15)

Творог, смешанный с густой маиной кашей и изюмом, пропустить через мясорубку, соединить с мукой, яйцом и сахаром. Тесто раскатать в колбаску, нарезать кусочками (по два на порцию); обсыпать творожники мукой, обровнять ножом и обжарить до золотистого цвета. Перед подачей полить сметаной.

Творог — 100 г, манная крупа — 15 г, изюм — 25 г, пшеничная мука — 15 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., сахар — 10 г, сливочное масло — 15 г, сметана — 30 г.

Творожники розовые

(Диеты 1; 13 — паровые; 5 — запеченные; 6—8; 10—12; 15)

Творог пропустить через мясорубку и соединить с яйцом, предварительно смешанным с морковным пюре, мукой и сахаром. Творожное тесто раскатать в колбаску, нарезать кусочками (по два на порцию); обсыпать творожники мукой, обровнять ножом и обжарить до золотистого цвета. Перед подачей залить сметаной.

Творог — 110 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., морковь — 40 г, пшеничная мука — 20 г, сахар — 10 г, сливочное масло — 15 г, сметана — 30 г.

Творожники с картофелем

(Диеты 1; 5; 13 — паровые; 2; 3; 6—12; 15)

Творог пропустить через мясорубку и соединить с картофельным пюре, мукой, яйцом и сахаром. Творожное тесто раскатать в колбаску, нарезать кусочками (по

два на порцию); обсыпать творожники мукой, обровнять ножом и обжарить до золотистого цвета. Перед подачей полить сметаной.

Творог — 100 г, картофель — 50 г, пшеничная мука — 15 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., сахар — 5 г, сливочное масло — 15 г, сметана — 30 г.

Творожники с овощами и зеленью

(Диеты 1 — с протертыми овощами, в паровом виде; 2 и 5 — в запеченном виде; 6—8; 10—12; 15)

Морковь и цветную капусту мелко нарезать и припустить в масле, добавив немного воды. Творог вместе с овощами и рубленой зеленью пропустить через мясорубку и соединить с мукой, яйцами, сахаром. Тесто разделить, творожники обсыпать мукой и обжарить. Подать со сметаной.

Морковь — 30 г, цветная капуста — 30 г, сливочное масло — 15 г, творог — 100 г, пшеничная мука — 20 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сахар — 10 г, сметана — 30 г.

Творожники с орехами в сдобных сухарях

(Диеты 6; 7; 10—12; 15)

Творог пропустить через мясорубку и соединить с мукой, яйцом, сахаром и жареными толчеными орехами. Тесто разделить на творожники. Запанировать их в толченых сдобных сухарях и обжарить. Подать со сметаной.

Творог — 100 г, пшеничная мука — 15 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., сахар — 10 г, орехи — 30 г, сухари — 15 г, сливочное масло — 15 г, сметана — 30 г.

Творожники со сметаной

(Диеты 1 — в паровом виде; 2; 3; 5 — в запеченном виде; 6; 7; 10—12; 15)

Творог пропустить через мясорубку и соединить с мукой, яйцом и сахаром. Творожное тесто раскатать в колбаску, нарезать кусочками (по два на порцию); обсыпать творожники мукой, обровнять ножом, обжарить до золотистого цвета и довести до готовности в духовом шкафу. Перед подачей полить сметаной.

Творог — 150 г, пшеничная мука — 20 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., сахар — 10 г, сливочное масло — 15 г, сметана — 30 г.

Творожные булочки с фруктами

(Диеты 2; 5—7; 10—12; 15)

Творог пропустить через мясорубку, соединить с мукой, сахаром и яйцом. Яблоки очистить, мелко нарезать, стушить с небольшим количеством сахара, смешать с изюмом и толченой корицей. Из творожного теста выделать булочки с яблочной начинкой, уложить их на смазанный маслом противень, смазать сметаной, смешанной с яйцом, и выпечь. Перед подачей полить сметаной.

Творог — 90 г, пшеничная мука — 15 г, сахар — 15 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., яблоки — 40 г, изюм — 15 г, корица — 0,5 г, сливочное масло — 10 г, сметана — 30 г.

Творожный пудинг

(Диеты 1; 2; 4—7; 10—13; 15)

Творог пропустить через мясорубку и соединить с манной крупой, замоченной в молоке, яичным желтком и сахаром. Затем добавить взбитый белок, массу осторожно вымешать, уложить в формочку, смазанную маслом, и сварить на пару или запечь в духовом шкафу. Подать со сметаной.

Творог — 140 г, манная крупа — 10 г, молоко — 20 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сахар — 15 г, сливочное масло — 10 г, сметана — 30 г.

Творожный пудинг розовый
(Диеты 1; 2; 4—7; 10—13; 15)

Творог пропустить через мясорубку и соединить с манной крупой, замоченной в молоке, тертой сырой морковью или морковным пюре, яичным желтком и сахаром. Затем добавить взбитый белок, массу осторожно вымешать, уложить в формочку, смазанную маслом, и сварить на пару или запечь в духовом шкафу. Подать со сметаной.

Творог — 100 г, манная крупа — 10 г, молоко — 20 г, морковь — 50 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сахар — 10 г, сливочное масло — 10 г, сметана — 30 г.

Творожный пудинг с инжиром
(Диеты 1; 2; 5—7; 10—13 — с протертым инжиром; 15)

Творог пропустить через мясорубку и соединить с манной крупой, замоченной в молоке, мелко нарезанным инжиром, яичным желтком и сахаром. Добавив взбитый белок, массу осторожно вымешать, уложить в формочку, смазанную маслом, и сварить на пару или запечь в духовом шкафу. Подать со сметаной.

Творог — 110 г, манная крупа — 10 г, молоко — 20 г, инжир — 30 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сахар — 15 г, сливочное масло — 10 г, сметана — 30 г.

Творожный пудинг с сыром
(Диеты 2; 5; 6; 11—13; 15)

Творог пропустить через мясорубку и соединить с тертым сыром, манной крупой, яичным желтком. Добавив взбитый белок, массу осторожно вымешать, уложить в смазанную маслом формочку и запечь в духовом шкафу. Подать со сметаной.

Творог — 110 г, сыр — 40 г, манная крупа — 15 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сливочное масло — 10 г, сметана — 30 г.

Яичные биточки с ветчиной
(Диеты 9; 11; 12; 15)

Рубленые крутые яйца ввести в молочный соус. Добавив мелко рубленную вареную ветчину, массу вымешать. Разделать биточки, запанировать их в сухарях и поджарить.

Яйца — 2 шт., молочный соус — 100 г, ветчина — 35 г, сухари — 10 г, сливочное масло — 15 г.

Яичные биточки с зеленью
(Диеты 6; 9—12; 15)

Рубленые крутые яйца ввести в молочный соус. Добавив сырое яйцо ($\frac{1}{2}$ шт.) и рубленую зелень, массу вымешать, разделать биточки, запанировать их в сухарях и поджарить.

Яйца — $2\frac{1}{2}$ шт., молочный соус — 100 г, зелень петрушки — 5 г, сухари — 10 г, сливочное масло — 15 г.

Яичница в гренке
(Диеты 3; 6; 11; 12; 15)

Хлеб нарезать цилиндриками величиной с полстакана. Вырезав в каждом углубление, обжарить в масле. Затем в гренки положить масло и выпустить яйцо. Слегка прогреть в духовом шкафу, чтобы яйцо было всмятку.

Яйца — 2 шт., пшеничный хлеб — 100 г, сливочное масло — 20 г.

Яичница в кабачке

(Диеты 3; 6; 8—12; 15)

Кабачки нарезать поперек. Удалив часть сердцевины, придать каждому кусочку форму чашечки. Запанировать в муке и обжарить в сливочном масле до готовности. Затем в чашечки положить масло и выпустить по яйцу. Прогреть в духовом шкафу, чтобы яйцо было всмятку.

Яйца — 2 шт., кабачки — 130 г, пшеничная мука — 10 г, сливочное масло — 20 г.

Яичница в помидоре

(Диеты 3; 8—12; 15)

Из помидора, срезав верхушку, удалить сердцевину. В образовавшееся углубление влить растопленное масло и выпустить яйцо. Затем помидоры прогреть в духовом шкафу, чтобы яйцо было всмятку. Перед подачей посыпать рубленой зеленью.

Яйца — 2 шт., помидоры — 160 г (2 шт.), сливочное масло — 15 г, зелень петрушки — 4 г.

Яичница в помидоре с мясом и грибами

(Диеты 3; 8; 9; 11; 12; 15)

В подготовленные, как указано в предыдущем рецепте, помидоры положить грибы, обжаренные с мясом и луком, влить масло и выпустить по яйцу. Прогреть в духовом шкафу, чтобы яйцо было всмятку. Перед подачей посыпать рубленой зеленью.

Яйца — 2 шт., помидоры — 160 г (2 шт.), грибы — 25 г, мясо — 45 г, репчатый лук — 10 г, сливочное масло — 15 г.

Яичница-глазунья

(Диеты 2; 6—12; 15)

На сковороде с разогретым маслом, положить немного соли и выпустить яйца так, чтобы не нарушить целостность желтков. Жарить до свертывания белков.

Яйца — 2 шт., сливочное масло — 15 г, соль.

Примечание. Яичницу-глазунью можно приготовить на пару, смочив сковороду водой, а также с ветчиной, помидорами, отваренной спаржей или цветной капустой, с черным хлебом и т. д.

Яичница молочная

(Диеты 1; 5 и 14 — без белка; 11; 12)

Яйца смешать с молоком и вылить в кастрюлю с разогретым маслом. Варить на слабом огне, непрерывно помешивая. Готовая яичница должна иметь вид жидкой манной каши. Перед подачей полить растопленным маслом.

Яйца — 3 шт., молоко — 100 г, сливочное масло — 15 г.

Яичница на гренке с ветчиной

(Диеты 11; 12; 15)

Приготовить гренки по размеру жареного яйца и соус из шампиньонов и мадеры. Яйца поджарить. Перед подачей на каждый гренек положить ломтик ветчины и глазунью; залить соусом и посыпать рубленой зеленью.

Яйца — 2 шт., белый пшеничный хлеб — 60 г, соус грибной — 100 г, ветчина — 35 г, сливочное масло — 20 г, зелень петрушки — 4 г.

Яйца всмятку, в мешочек и вкрутую

(Диеты 6; 8—13; 15)

Яйца всмятку варятся в кипящей воде в течение 3 минут, в мешочек — 5 минут, вкрутую — 10 минут.

Яйца, жаренные в сухарях, с горошком

(Диеты 6; 11; 12; 15)

Яйца сварить в мешочек, очистить от скорлупы, обмакнуть в болтушке из муки с молоком (или водой), запанировать в сухарях и обжарить в кипящем масле. Подавать с отварным горошком, заправленным молоком, маслом и сахаром.

Яйца — 2 шт., пшеничная мука — 8 г, молоко — 30 г, сухари — 15 г, сливочное масло — 15 г, горошек — 80 г.

Яйца, жаренные с помидорами, в томате

(Диеты 3; 6; 10—12; 15)

Помидор разрезать пополам и поджарить на масле. Приготовить соус: поджарить лук, затем добавить томат и зелень петрушки; прокипятить 10—15 минут, ввести сметану. Поджарить глазунью. Перед подачей глазунью положить на поджаренный помидор и залить соусом.

Яйца — 2 шт., помидоры — 150 г, зеленый лук — 5 г, сливочное масло — 15 г, томат — 15 г, зелень петрушки — 4 г, сметана — 20 г.

Яйца с овощами под молочным соусом

(Диеты 2; 3; 6; 10—12; 15)

Морковь и репу нашинковать и припустить в масле. Цветную капусту и горошек отварить. Готовые овощи соединить с молочным соусом, уложить горкой на смазанную маслом сковороду, сверху положить сваренные в мешочек и очищенные яйца. Залить соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу до золотистого цвета.

Яйца — 2 шт., морковь — 30 г, репа — 25 г, цветная капуста — 35 г, горошек — 25 г, молочный соус — 80 г, сыр — 5 г, сливочное масло — 15 г.

Яйца с рисом под белым соусом

(Диеты 1; 2; 6; 10—13; 15)

Рис отварить, заправить маслом, уложить горкой. Сверху положить крутые очищенные яйца и залить белым соусом.

Яйца — 2 шт., рис — 20 г, белый соус — 80 г.

Яйца фаршированные

(Диеты 2; 6; 10—12; 15)

Сваренное вкрутую яйцо, не снимая скорлупы, разрезать острым ножом вдоль на две части. Затем снять скорлупу. Яйцо изрубить и смешать с молочным соусом и маслом. Полученной смесью заполнить скорлупу. Поверхность фарша посыпать тертым сыром и сбрызнуть растопленным маслом. Запечь яйца в духовом шкафу до золотистого цвета.

Яйца — 2 шт., молочный соус — 50 г, сыр — 5 г, сливочное масло — 15 г.

КРУПЯНЫЕ БЛЮДА

Из пшена, риса, овсяной, гречневой, перловой и некоторых других круп готовят рассыпчатые, вязкие, полужидкие и жидкие каши, а также запеканки, пудинги, крупеники, котлеты, биточки.

Рассыпчатые каши варят на воде, рисовую кашу — иногда на мясном или курином бульоне. Крупины в готовой каше должны быть набухшими, мягкими, в основном сохранившими форму и легко отделяющимися одна от другой. Используют их и как самостоятельные кушанья (с маслом, молоком, сахаром и т. д.), и как гарнир к блюдам из мяса, рыбы, овощей, и как начинку для пирогов.

Вязкие каши готовят из круп всех сортов на воде, молоке или молоке, смешанном с водой.

Некоторые крупы в молоке развариваются медленнее, чем в воде. Поэтому при варке вязких молочных каш перловую и овсяную крупу, а также рис и пшено закладывают сначала в кипящую воду и варят до полуготовности, а затем вливают горячее молоко и доводят кашу до готовности. Подаются вязкие каши на завтрак или обед. Они часто используются как гарнир к мясу, рыбе и некоторым овощным блюдам.

Полужидкие и жидкие каши готовят на молоке, на воде с молоком и на воде. Основой запеканок служит вязкая или рассыпчатая каша, в которую добавляют яйца, сахар, масло, а также творог, овощи, фрукты и т. д.

Примеси, которые не удается удалить из крупы просеиванием через сито (необрушенные, испорченные, почерневшие ядра и др.), удаляют перебирая крупу. Промывают крупы всех видов, за исключением геркулеса, манной и гречневой дробленой крупы. Крупу заливают водой и перемешивают деревянной веселкой. Затем сливают большую часть воды, а крупу откидывают на дуршлаг (решето). Промывать рекомендуется два-три раза. Рис, пшено и перловую крупу сначала промывают теплой водой (40—50°), а потом — горячей (60—70°), ячневую крупу — теплой водой (30—35°).

Гречневую крупу ядрицу и пшеничную в виде целых зерен иногда поджаривают без жира, чтобы сократить время варки каши.

При варке рассыпчатой каши необходимо взять крупу и жидкость в правильном соотношении (1 : 2). Для вязкой и жидкой оно может колебаться в зависимости от того, насколько густую кашу требуется получить.

Каши из круп, которые не промывают (дробленая гречневая, манная, овсяная, геркулес), варят следующим образом: жидкость сразу вливают в посуду, добавляют соль и, если нужно, сахар, размешивают и доводят до кипения, после чего засыпают крупу. Вода должна покрывать крупу, иначе зерна набухнут неравномерно и каша плохо упрет.

Биточки гречневые со сметаной

(Диеты 2 — мучная панировка; 6; 10—12; 14 — без сметаны; 15)

Вязкую кашу, сваренную на молоке, остудить. Добавив яйца, хорошо вымесить. Разделить биточки, запанировать их в сухарях и поджарить.

При подаче к столу полить сметаной.

Гречневая крупа — 60 г, молоко — 150 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., сухари — 10 г, сливочное масло — 15 г, сметана — 30 г.

Биточки из пшена и картофеля

(Диета 2; 5 — в запеченном виде; 6; 7; 10—12; 15)

Кашу, сваренную на молоке с водой, соединить с пюре из отварного картофеля и сырыми яйцами. Разделить биточки, запанировать их в сухарях и поджарить.

При подаче к столу полить растопленным маслом.

Пшено — 50 г, молоко — 75 г, вода — 10 г, картофель — 60 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сухари — 10 г, сливочное масло — 15 г.

Биточки из риса и моркови

(Диеты 1 и 13 — в паровом виде; 2; 6; 7; 10—12; 15)

Кашу, сваренную на молоке с водой, соединить с пюре из тушеной моркови, яйцами, сахаром. Разделить биточки, запанировать их в сухарях и поджарить.

При подаче к столу полить растопленным маслом или сметаной.

Рис — 40 г, молоко — 80 г, вода — 20 г, морковь — 50 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., сахар — 5 г, сухари — 10 г, сливочное масло — 15 г.

Запеканка гречневая с творогом паровая

(Диеты 1; 5 — в запеченном виде; 7; 10; 13)

Кашу, сваренную на молоке, пропустить через мясорубку и соединить с протертым творогом, сахаром, маслом, желтком и взбитым белком. Массу вымешать, уложить в формочки, смазанные маслом, и сварить на пару.

При подаче к столу полить сметаной.

Гречневая крупа — 40 г, молоко — 100 г, творог — 50 г, сахар — 10 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сливочное масло — 15 г, сметана — 30 г.

Запеканка манная с овощами

(Диеты 1; 2 и 13 — с протертыми овощами; 5; 6; 10—12; 15)

Вязкую кашу, сваренную на молоке, соединить с желтком и взбитым белком. Морковь нашинковать и стушить, цветную капусту разобрать на кочешки и сварить, петрушку мелко нарезать. Подготовленные овощи смешать. Уложить кашу и овощи слоями в виде пирога на смазанный маслом противень, поверхность смазать смесью яйца со сметаной. Запечь в духовом шкафу.

Манная крупа — 40 г, молоко — 100 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., морковь — 40 г, цветная капуста — 40 г, зелень петрушки — 4 г, сметана — 10 г.

Запеканка из пшена с творогом и изюмом

(Диеты 5—7; 10—12; 15)

Кашу, сваренную на молоке, с добавлением масла, соединить с протертым творогом, изюмом, сырыми яйцами и сахаром. Массу вымешать, выложить в смазанную маслом формочку и, сбрызнув поверхность смесью сырого яйца со сметаной, запечь в духовом шкафу.

При подаче к столу полить сметаной.

Пшено — 50 г, молоко — 80 г, сливочное масло — 15 г, творог — 60 г, изюм — 20 г, яйцо — 1 шт., сахар — 10 г, сметана — 30 г.

Зразы манные с грибами и луком

(Диеты 11; 12; 15)

Манную кашу, сваренную на молоке, вымешать с яйцом. Рубленый лук спассировать и смешать с жареными грибами и зеленью петрушки. Из каши разделить лепешки; на каждую положить фарш, сформовать зразы, запанировать их в сухарях и обжарить до золотистого цвета.

При подаче к столу полить растопленным маслом.

Манная крупа — 50 г, молоко — 100 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., репчатый лук — 15 г, сливочное масло — 15 г, грибы — 60 г, зелень петрушки — 4 г, сухари — 10 г.

Зразы рисовые с овощами

(Диеты 1 — в паровом виде; 2; 5 — в запеченном виде; 6; 7 и 10 — без соли; 11—13; 15)

Кашу, сваренную на молоке с водой, остудить, вымешать с яйцом, разделить на лепешки. Цветную капусту отварить. Морковь нашинковать и стушить;

добавив рубленый шпинат, припустить, снять с огня, соединить с цветной капустой и яйцом. Приготовленный фарш положить на лепешки, сформовать зразы, запанировать их в сухарях и поджарить или сварить на водяной бане.

При подаче к столу полить растопленным маслом.

Рис — 50 г, молоко — 100 г, вода — 20 г, яйцо — 1 шт., цветная капуста — 20 г, морковь — 30 г, шпинат — 5 г, сухари — 10 г, сливочное масло — 15 г.

Каша геркулесовая молочная

(Диеты 1, 2 и 11 — в протертом виде; 5—7; 10; 15)

В кипящее молоко с водой всыпать крупу и варить на слабом огне до готовности. Добавить сахар.

При подаче к столу положить сливочное масло.

Крупа — 45 г, молоко — 150 г, вода — 50 г, сахар — 10 г, сливочное масло — 15 г.

Каша гречневая вязкая

(Диеты 1; 2; 5—7; 9—13; 15)

Крупу засыпать в кипящую подсоленную воду и, помешивая, варить на слабом огне до загустения. Накрыв кастрюлю крышкой, поставить в духовой шкаф.

При подаче к столу положить сливочное масло.

Гречневая крупа — 50 г, вода — 150 г, соль, сливочное масло — 15 г.

Каша гречневая протертая молочная

(Диеты 1; 2; 5—7; 9—13; 15)

Крупу засыпать в кипящую подсоленную воду, через 10—15 минут влить горячее молоко. Размешав, варить на слабом огне. Кашу в горячем виде протереть через сито. Добавив сахар, прогреть на водяной бане.

При подаче к столу положить сливочное масло.

Гречневая крупа — 50 г, вода — 80 г, соль, молоко — 150 г, сахар — 10 г, сливочное масло — 10 г.

Каша гречневая рассыпчатая

(Диеты 3; 5—12; 14; 15)

Подсушенную до коричневого цвета крупу засыпать в кипящую подсоленную воду и варить, добавив масло, на слабом огне до загустения. Затем прогреть на водяной бане.

При подаче к столу полить растопленным маслом.

Гречневая крупа — 75 г, вода — 115 г, соль, сливочное масло — 20 г.

Каша гречневая рассыпчатая с луком и яйцом

(Диеты 3; 6; 9; 11; 12; 15)

Приготовить рассыпчатую гречневую кашу и заправить ее пассерованным луком и рублеными яйцами.

При подаче к столу положить сливочное масло.

Гречневая крупа — 50 г, вода — 85 г, репчатый лук — 25 г, яйцо — 1 шт., сливочное масло — 20 г.

Каша гречневая с печенью и луком

(Диеты 3; 9; 11; 12; 14; 15)

Приготовить рассыпчатую гречневую кашу и заправить ее пассерованным луком и рубленой жареной печенью.

Гречневая крупа — 50 г, вода — 75 г, репчатый лук — 25 г, печень — 75 г, сливочное масло — 20 г.

Каша манная молочная полувязкая

(Диеты 1; 2; 4 — на воде; 6; 7 и 10 — без соли; 11 — 13; 15))

Крупу засыпать тонкой струйкой в кипящее молоко, помешивая, чтобы не образовались комки. Проварить 10—15 минут. Добавить сахар.
При подаче к столу положить сливочное масло.

Манная крупа — 50 г, молоко — 150 г, сахар — 5 г, сливочное масло — 10 г.

Каша манная с изюмом и орехами

(Диеты 5—7; 10—11; 15)

В манную кашу положить промытый изюм. При подаче к столу посыпать толчеными жареными орехами.

Манная крупа — 40 г, молоко — 120 г, сахар — 10 г, изюм — 30 г, грецкие орехи — 15 г, сливочное масло — 10 г.

Каша манная на бульоне

(Диеты 2; 4; 11—15)

Крупу засыпать тонкой струйкой в кипящий бульон, помешивая, чтобы не образовались комки. Варить 10—15 минут.

При подаче к столу положить сливочное масло.

Манная крупа — 50 г, бульон — 200 г, сливочное масло — 10 г.

Каша манная на фруктовом отваре

(Диеты 1; 2; 5—7; 10—13; 15)

Крупу засыпать тонкой струйкой, помешивая, в кипящий фруктовый отвар, проварив 10—15 минут, добавить сахар.

При подаче к столу положить масло.

Манная крупа — 50 г, фруктовый отвар — 250 г, сахар — 10 г, сливочное масло — 10 г.

Каша манная рассыпчатая с укропом

(Диеты 2; 5; 6; 7 и 10 — без соли; 11; 12; 14; 15)

Крупу подсушить до золотистого цвета, засыпать в кипящую воду, добавив соль, сахар и масло. Вымешав, проварить 5 минут, а затем поставить на водяную баню. Готовую кашу смешать с рубленым укропом.

При подаче к столу положить масло.

Манная крупа — 70 г, вода — 120 г, соль, сахар — 3 г, сливочное масло — 15 г, укроп — 4 г.

Каша овсяная молочная

(Диеты 1, 2 и 13 — в протертом виде; 5—12; 15)

Крупу засыпать в подсоленную кипящую воду и варить до полуготовности. Затем влить кипящее молоко. Довести до готовности и заправить сахаром.

При подаче к столу положить масло.

Овсяная крупа — 50 г, вода — 50 г, соль, молоко — 150 г, сахар — 10 г, сливочное масло — 15 г.

Каша перловая молочная

(Диеты 1; 2 и 3 — в протертом виде; 5; 6; 10—12; 15)

Крупу засыпать в кипящую воду с молоком. Варить при слабом огне до готовности, заправить сахаром и солью.

При подаче к столу положить масло.

Перловая крупа — 50 г, вода — 50 г, молоко — 150 г, сахар — 10 г, соль, сливочное масло — 15 г.

Каша пшенная молочная

(Диеты 1 и 13 — в протертом виде; 2; 5—7; 11; 12)

Крупу засыпать в кипящее молоко. Варить на слабом огне до готовности, заправить солью и сахаром.

При подаче к столу положить масло.

Пшено — 50 г, молоко — 150 г, соль, сахар — 10 г, сливочное масло — 15 г.

Каша пшенная рассыпчатая

(Диеты 5—7; 10—12; 14 — на воде; 15)

Пшено засыпать в подсоленную кипящую воду с молоком; добавив масло, варить до загустения, затем довести до готовности на водяной бане.

При подаче к столу положить масло.

Пшено — 75 г, вода — 50 г, соль, молоко — 75 г, сливочное масло — 20 г.

Каша пшенная рассыпчатая с фруктами

(Диеты 3; 5—7; 10—12; 15)

Сварить пшенную рассыпчатую кашу. Положив в нее изюм, чернослив, яблоки, нарезанные небольшими кусочками, сахар и масло, выдержать на водяной бане до готовности.

Пшено — 50 г, вода — 100 г, изюм — 25 г, чернослив — 20 г, яблоки — 25 г, сахар — 10 г, сливочное масло — 20 г, соль.

Каша рисовая молочная

(Диеты 1 и 2 — в протертом виде; 5—7; 10—13; 15)

Рис засыпать в кипящую воду и варить до полуготовности. Затем влить кипящее молоко и довести до готовности. Заправив сахаром, вымешать.

При подаче к столу положить масло.

Рис — 50 г, вода — 50 г, молоко — 150 г, сахар — 10 г, сливочное масло — 10 г.

Каша рисовая на бульоне

(Диеты 2, 4 и 13 — в протертом виде; 11; 12; 14; 15)

Рис засыпать в кипящий мясной бульон. Добавив сливочное масло и соль, варить на слабом огне, помешивая. Когда зерна хорошо набухнут, кастрюлю накрыть крышкой и поставить в духовой шкаф.

Рис — 50 г, бульон — 200 г, сливочное масло — 10 г, соль.

Каша рисовая протертая на воде

(Диеты 2; 4—6; 7 и 10 — без соли; 11; 13; 15)

Рис разварить в воде и протереть через сито. Кашу подогреть, добавив сахар, хорошо вымешать и подать со сливочным маслом.

Рис — 50 г, вода — 200 г, сливочное масло — 10 г, сахар — 5 г.

Каша рисовая протертая с морковью и яблоками

(Диеты 1; 2; 5—7; 10—13; 15)

Сварить вязкую кашу. Нашинкованные яблоки припустить в воде с сахаром. Кашу соединить с вареной морковью, протереть через сито, подогреть и заправить яблочным пюре.

При подаче к столу положить масло.

Рис — 50 г, молоко — 120 г, сахар — 10 г, яблоки — 50 г, морковь — 30 г, сливочное масло — 15 г.

Каша саговая молочная

(Диеты 1; 2; 5—7; 10—12; 13 — в протертом виде; 15)

Саго засыпать в кипящее молоко, помешивая. Варить на слабом огне 30—40 минут. Заправить солью и сахаром.

При подаче к столу положить масло.

Саго — 50 г, молоко — 150 г, соль, сахар — 10 г, сливочное масло — 15 г.

Каша ячневая молочная

(Диеты 1, 2 и 13 — в протертом виде; 5—7; 10—12; 15)

Крупу засыпать в кипящую воду. Через 10—15 минут влить молоко и довести до готовности. Заправить солью и сахаром.

При подаче к столу положить масло.

Ячневая крупа — 50 г, вода — 50 г, молоко — 150 г, соль, сахар — 10 г, сливочное масло — 15 г.

Клецки манные со сметаной

(Диеты 1; 2; 5—7; 10—12; 15)

В кипящую воду или молоко ввести соль, сахар, масло и манную крупу. Проварив 5—10 минут на слабом огне, охладить. Добавить яйца и вымешать. Двумя столовыми ложками разделить клецки и сварить их в подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг.

Подавать к столу, полив растопленным маслом, отдельно подать сметану.

Манная крупа — 40 г, вода или молоко — 60 г, соль, сахар — 3 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сливочное масло — 15 г, сметана — 30 г.

Котлеты из перловой крупы с изюмом

(Диеты 5 — в запеченном виде; 6; 10—12; 14 — без изюма и молока; 15)

Крупу засыпать в подсоленную кипящую воду. Через час влить молоко и довести на слабом огне до готовности. Затем кашу пропустить через мясорубку и вымешать с яйцом, изюмом и сахаром. Разделить на котлеты, запанировать их в сухарях и поджарить.

При подаче к столу полить растопленным маслом.

Перловая крупа — 50 г, вода — 50 г, молоко — 100 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., изюм — 20 г, сахар — 10 г, сухари — 10 г, сливочное масло — 15 г.

Котлеты манные

(Диеты 1, 5 и 13 — на пару; 2; 6; 7; 10—12; 15)

Сварить вязкую кашу. Остудив, вымешать с яйцами и сахаром, разделить на шарики, запанировать их в сухарях и обжарить.

При подаче к столу полить растопленным маслом. Можно подать со сметаной, вареньем.

Манная крупа — 50 г, вода — 55 г, молоко — 100 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., сахар — 10 г, сухари — 10 г, сливочное масло — 15 г.

Котлеты рисовые жареные

(Диеты 2; 6; 7; 10—12; 14 — на воде; 15)

Сварить вязкую кашу. Остудив, вымешать с яйцами и сахаром, разделить на котлеты, запанировать их в сухарях и поджарить.

При подаче к столу полить маслом.

Рис — 50 г, вода — 45 г, молоко — 100 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., сахар — 5 г, сухари — 10 г, сливочное масло — 15 г.

Котлеты рисовые паровые

(Диеты 1; 2; 5—7; 10—13; 15)

Кашу, сваренную на разбавленном молоке, пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, вымешать с яйцами, разделить на котлеты и сварить их на пару.

При подаче к столу полить растопленным маслом.

Рис — 50 г, вода — 45 г, молоко — 100 г, сахар — 5 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., сливочное масло — 15 г.

Крупеник гречневый

(Диеты 1 и 2 — на пару; 3; 5; 6; 7 и 10 — без соли; 11; 12; 15)

Рассыпчатую гречневую кашу вымешать с протертым творогом, яйцами, солью, сахаром и молоком, выложить на смазанный маслом противень и запечь в духовом шкафу.

При подаче к столу полить растопленным маслом или сметаной.

Гречневая крупа — 50 г, жирный творог — 75 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., соль, сахар — 10 г, молоко — 60 г, сливочное масло — 15 г, сметана — 30 г.

Оладьи манные с вареньем

(Диеты 2; 6; 7; 10—13; 15)

Сваренную на молоке кашу остудить, вымешать с желтками и взбитыми белками. Столовой ложкой выложить оладьи на горячую сковороду с маслом и поджарить.

При подаче к столу полить вареньем.

Манная крупа — 50 г, молоко — 150 г, сахар — 10 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сливочное масло — 15 г, варенье — 30 г.

Оладьи рисовые с яблоками

(Диеты 2; 5 — в запеченном виде; 6; 7; 10—12; 15)

Сваренную на молоке с водой кашу остудить, вымешать с натертыми яблоками, сахаром, желтком и взбитым белком. Разделить оладьи и поджарить их на растительном масле.

Подать к столу со сметаной.

Рис — 40 г, вода — 20 г, молоко — 80 г, свежие яблоки — 60 г, сахар — 10 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., растительное масло — 10 г, сметана — 20 г.

Пирог из риса с грибами и луком

(Диеты 11; 12; 15)

Кашу, сваренную на молоке, вымешать с яйцами. Грибы бланшировать, мелко нарезать и спассеровать с рубленным луком. На смазанный маслом противень выложить слоями кашу и грибы (верхний и нижний слой — каша). Смазав пирог яйцом, выпечь в духовом шкафу.

При подаче к столу пирог полить растопленным маслом и посыпать укропом.

Рис — 50 г, молоко — 100 г, свежие грибы — 75 г, репчатый лук — 15 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сливочное масло — 15 г, укроп — 4 г.

Плов с овощами

(Диеты 5—7; 10—12; 15)

Рис засыпать в подсоленную кипящую воду. Добавив масло и сахар, довести до кипения. Затем проварить на водяной бане, соединить с овощами и довести до готовности.

Рис — 50 г, вода — 100 г, соль, сливочное масло — 15 г, сахар — 5 г, цветная капуста — 30 г, морковь — 30 г, зеленый горошек — 15 г, зеленые бобы — 20 г.

Плов с фруктами

(Диеты 5—7; 10—12; 15)

Рис засыпать в кипящую воду. Добавив масло и сахар, довести до кипения. Затем проварить на водяной бане. Соединить с изюмом, черносливом и мелко нарезанными яблоками и довести до готовности.

Рис — 50 г, вода — 100 г, сливочное масло — 15 г, сахар — 10 г, изюм — 20 г, чернослив — 25 г, яблоки — 25 г.

Пудинг из риса и овощей

(Диеты 1 и 13 — в протертом виде; 2; 5—7; 10—12; 15)

Рис отварить в воде, откинуть на дуршлаг и соединить с тушеными овощами. Массу выложить на смазанный маслом противень, залить молоком, смешанным с яйцом и сахаром, и запечь в духовом шкафу.

При подаче к столу полить растопленным маслом.

Рис — 40 г, морковь — 25 г, цветная капуста — 20 г, кабачки — 35 г, молоко — 100 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сахар — 5 г, сливочное масло — 15 г.

Примечание. Так же можно приготовить пудинг из риса и яблок (60 г), из риса и творога (60 г).

Пудинг манный

(Диеты 1 — в протертом виде; 2; 5—7; 10—13; 15)

Кашу, сваренную на молоке, охладить и вымешать с сахаром, желтками, взбитыми белками. Массу выложить на смазанный маслом противень (в формы) и запечь в духовом шкафу или сварить на пару.

При подаче к столу полить растопленным маслом.

Манная крупа — 50 г, молоко — 150 г, сахар — 10 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сливочное масло — 15 г.

Пудинг манный с творогом и овощами

(Диеты 1 и 13 — с протертыми овощами; 2; 5—7; 10—12; 15)

Овощи мелко нарезать и припустить в масле и молоке. Кашу, сваренную на молоке, соединить с сахаром, протертым творогом, тушеными овощами, желтками и взбитыми белками. Массу выложить на смазанный маслом противень и, смазав поверхность яйцом, запечь в духовом шкафу или сварить на пару.

При подаче к столу полить растопленным маслом.

Манная крупа — 40 г, молоко — 120 г, морковь — 10 г, цветная капуста — 15 г, сливочное масло — 15 г, сахар — 10 г, творог — 40 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт.

Пудинг манный с яблоками и творогом

(Диеты 1 — на пару; 2; 5—7; 10—12; 15)

Кашу, сваренную на молоке, слегка охладить и вымешать с натертыми яблоками, творогом, сахаром, желтком и взбитым белком. Массу выложить на смазанный маслом противень и запечь или сварить на водяной бане.

Манная крупа — 40 г, молоко — 100 г, яблоки — 40 г, творог — 40 г, сахар — 10 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сливочное масло — 15 г.

Примечание. Можно приготовить этот пудинг без творога, удвоив количество яблок.

Пудинг саговый с изюмом

(Диеты 1 — на пару, без изюма; 2; 5; 6; 10—12; 15)

Саго замочить в воде, засыпать в кипящее разбавленное молоко и варить на слабом огне 30—40 минут. Кашу остудить и вымешать с сахаром, изюмом, желтками, взбитыми белками, ванилью. Массу выложить на сковороду, смазанную маслом, и запечь в духовом шкафу или сварить на пару.

При подаче к столу полить растопленным маслом.

Саго — 40 г, молоко — 100 г, вода — 20 г, сахар — 15 г, изюм — 30 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., ваниль, сливочное масло — 15 г.

Рулет из риса с капустой

(Диеты 5 — без лука; 6; 10—12; 15)

Кашу, сваренную на разбавленном молоке, охладить и вымешать с яйцами. Капусту нашинковать, припустить в молоке и соединить с пассерованным луком и рублеными яйцами.

Кашу выложить слоем толщиной в 1,5 см на мокрую салфетку. Сверху положить капусту и свернуть рулет. Уложить его на противень, смазать яйцом и запечь в духовом шкафу.

Рис — 50 г, молоко — 120 г, вода — 15 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., белокочанная капуста — 60 г, репчатый лук — 10 г, сливочное масло — 15 г.

Рулет из риса с овощами и яйцами

(Диеты 2; 5—7; 10—12; 15)

Кашу, сваренную на молоке с водой, остудить и вымешать с яйцами. Морковь и капусту нашинковать и припустить в масле и молоке до полуготовности; добавив нашинкованные кабачки, тушить еще 10 минут, затем ввести рубленый шпинат и прогреть 5 минут.

Кашу выложить слоем толщиной в 1,5 см на мокрую салфетку, сверху положить овощи, смешанные с рублеными яйцами. Свернуть рулет, уложить его на противень, смазать яйцом и запечь в духовом шкафу.

Рис — 40 г, молоко — 120 г, вода — 15 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., морковь — 15 г, белокочанная капуста — 15 г, кабачки — 15 г, сливочное масло — 15 г, шпинат — 15 г.

Рулет из риса с творогом

(Диеты 1; 2; 5—7; 10—12; 15)

Кашу, сваренную на разбавленном молоке, охладить, вымешать с яйцами и выложить слоем толщиной в 1,5 см на мокрую салфетку. Сверху положить творог, растертый с яйцом и сахаром. Свернуть рулет, уложить его на противень, смазать яйцом и запечь в духовом шкафу.

Рис — 50 г, молоко — 100 г, вода — 15 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сахар — 10 г, творог — 60 г, сливочное масло — 15 г.

Рулет из риса с фруктами

(Диеты 1; 2; 5; 6; 10—12; 15)

Кашу, сваренную на разбавленном молоке, охладить, вымешать с яйцами и выложить слоем толщиной в 1,5 см на мокрую салфетку. Сверху положить яблоки, тушенные с сахаром и изюмом. Свернуть рулет, уложить его на противень, смазать яйцом и запечь в духовом шкафу.

Рис — 50 г, молоко — 100 г, вода — 20 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., яблоки — 50 г, сахар — 10 г, изюм — 15 г.

Слоеный пирог (шарлотка) из риса и овощей

(Диеты 2; 5—7)

Рис отварить и промыть. Цветную капусту отварить, морковь и кабачки нашинковать и стушить в отдельности. Овощи соединить, добавив рубленую зелень. Выложить слоями на смазанный маслом противень рис, овощи и снова рис. Залить яично-молочной смесью и запечь в духовом шкафу.

При подаче к столу полить растопленным маслом.

Рис — 50 г, молоко — 100 г, цветная капуста — 20 г, морковь — 30 г, кабачки — 30 г, зелень петрушки — 4 г, сливочное масло — 15 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт.

Суфле из гречневой крупы с творогом

(Диеты 1; 2; 5—7; 10—13; 15)

Кашу, сваренную на молоке, протереть через сито, вымешать с протертым творогом, сахаром, желтком и взбитым белком, выложить в смазанную маслом формочку и сварить на водяной бане.

Подать с маслом.

Гречневая крупа — 50 г, молоко — 100 г, творог — 75 г, сахар — 10 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сливочное масло — 15 г.

Суфле из протертого риса

(Диеты 1; 2; 5—7; 10—13; 14 — на воде; 15)

Кашу, сваренную на молоке, протереть через сито, слегка охладить, вымешать с желтком, маслом, сахаром и взбитым белком, выложить в смазанную маслом формочку и сварить на водяной бане.

При подаче к столу полить сметаной.

Рис — 50 г, молоко — 150 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сливочное масло — 15 г, сахар — 5 г, сметана — 20 г.

Фрикадельки рисовые в красном вине

(Диеты 4; 10; 11; 15)

Вязкую кашу, сваренную на воде, остудить, разделить фрикадельки. Приготовить кисель из красного вина, картофельной муки, сахара и воды.

При подаче к столу фрикадельки залить киселем.

Рис — 50 г, вода — 200 г, красное вино — 40 г, картофельная мука — 3 г, сахар — 10 г.

БЛЮДА ИЗ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

Макаронные изделия отваривают в кипящей подсоленной воде. Макароны варятся в среднем 30 минут, лапша — 25, вермишель — 15 минут. В процессе варки макаронные изделия, впитывая воду, набухают.

Окончив варку, их откидывают на сито или дуршлаг, промывают, а затем кладут в посуду с растопленным сливочным маслом и перемешивают, чтобы не образовались комки. Отвар используют для приготовления супов и соусов.

Для приготовления запеченных блюд макаронные изделия отваривают в небольшом количестве воды и не промывают.

Отваренные и запеченные макаронные изделия используют и как гарниры, и как самостоятельные кушанья. Они хорошо сочетаются с самыми разнообразными продуктами (сырами, творогом, мясом, томатом и пр.).

Вермишель отварная с овощами

(Диеты 1, 13 и 14 — без овощей; 2; 5—7; 10—12; 15)

Морковь нашинковать тонко и припустить в масле. Зеленые бобы нарезать, отварить в воде, отцедить. Вермишель сварить в подсоленной воде, откинуть на сито, соединить с овощами и заправить маслом.

Вермишель — 50 г, морковь — 40 г, зеленые бобы — 30 г, сливочное масло — 15 г, соль.

Лазанки с творогом

(Диеты 1; 2; 5; 6; 7 — без соли; 10—13; 15)

Из муки, яиц и воды замесить тесто. Через 10 минут раскатать тонкий пласт, подсушить на доске, нарезать длинными полосками, а затем, сложив их в стопку, — небольшими ромбиками. Отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, соединить с маслом и протертым творогом и прогреть.

Подать со сметаной.

Пшеничная мука — 50 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., вода — 15 г, соль, сливочное масло — 15 г, творог — 50 г, сметана — 30 г.

Лапша домашняя с маслом

(Диеты 1; 2; 5—7; 10—12; 15)

Из муки, яиц и воды замесить тесто. Через 10 минут раскатать тонкий пласт. Подсушив на доске, скатать пласт в трубку, разрезать пополам в длину и тонко нашинковать. Отварить лапшу в подсоленной воде, откинуть на сито и заправить маслом.

Пшеничная мука — 70 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., вода — 20 г, сливочное масло — 15 г.

Лапшевник с овощами

(Диеты 2; 7; 10—12; 15)

Морковь нашинковать и припустить в масле. Цветную капусту разделить на кочешки и отварить. Шпинат нашинковать. Домашнюю лапшу, приготовленную, как указано в предыдущем рецепте, соединить с овощами. Массу выложить на противень, смазанный маслом, залить яично-молочной смесью и запечь в духовом шкафу.

Подать с маслом или сметаной.

Лапша — 30 г, морковь — 40 г, цветная капуста — 40 г, шпинат — 15 г, сливочное масло — 10 г, яйцо — $\frac{3}{4}$ шт., молоко — 80 г.

Лапшевник с фруктами

(Диеты 1 и 13 — без изюма; 5—7; 10—12; 15)

Лапшу отварить, откинуть на дуршлаг, промыть, мелко нарезать, соединить с изюмом и шинкованными яблоками. Массу выложить на смазанный маслом противень, залить яично-молочной смесью с сахаром и запечь в духовом шкафу.

Подать с маслом.

Лапша — 30 г, изюм — 30 г, яблоки — 40 г, сливочное масло — 10 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., молоко — 70 г, сахар — 10 г.

Макароны по-польски

(Диеты 6; 11; 12; 15)

Шпик нарезать небольшими кубиками и поджарить. Макароны отварить, соединить со шкварками и творогом и подогреть.

Подать со сметаной.

Макароны — 50 г, шпик — 30 г, творог — 50 г, сметана — 30 г.

Макароны с ветчиной и грибами

(Диеты 11; 12; 15)

Грибы обдать кипятком, нашинковать и обжарить; незадолго до готовности ввести нарезанную ветчину. Затем добавить томат и припустить в течение 5—10 минут. Вареные макароны соединить с грибами и ветчиной и прогреть.

Макароны — 50 г, грибы — 60 г, ветчина — 30 г, сливочное масло — 15 г, томат — 10 г.

Макароны с томатом и овощами

(Диеты 2; 5 — без томата; 6; 10—12; 15)

Цветную капусту отварить. Морковь и кабачки нашинковать и стушить. Томат прожарить с маслом. Вареные макароны соединить с томатом и овощами и прогреть.

Подать с маслом.

Макароны — 40 г, цветная капуста — 30 г, морковь — 20 г, кабачки — 30 г, томат — 10 г, сливочное масло — 15 г.

Макароны с томатом и сыром

(Диеты 2; 5; 6; 10—12; 15)

Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, промыть кипяченой водой и мелко нарезать. Томат прожарить с маслом и ввести в макароны.

При подаче к столу посыпать тертым сыром.

Макароны — 50 г, томат — 10 г, сливочное масло — 15 г, сыр — 20 г.

Оладьи из вермишели с овощами

(Диеты 2; 6; 7; 10—12; 15)

Морковь нашинковать и припустить в масле. Зеленые бобы нарезать, отварить и откинуть на сито. Вареную вермишель соединить с овощами и вымешать с молоком, желтком и взбитым белком. Столовой ложкой выложить оладьи на разогретую сковороду. Обжарить и подать со сметаной.

Вермишель — 40 г, морковь — 30 г, сливочное масло — 15 г, зеленая фасоль — 50 г, молоко — 20 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сметана — 30 г.



ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

Блюда из теста занимают далеко не последнее место в питании больного. Они позволяют разнообразить рацион, повышают калорийность пищи, обогащают ее витаминами группы В и минеральными веществами.

Для выпечки пирожков, пирогов, кулебяк, ватрушек, пончиков и тому подобных изделий используют дрожжевое, или кислое, тесто. На каждый килограмм муки берут от 20 до 50 г дрожжей. Их требуется тем больше, чем больше положено в тесто сдобы (масла, яиц, сахара). Под воздействием дрожжей содержащиеся в муке сахаристые вещества разлагаются. Образующийся при этом углекислый газ поднимает и разрыхляет тесто.

Прежде чем замесить тесто, дрожжи разводят теплой водой или теплым молоком (25—30°). Слишком горячая вода «заварит» дрожжи, и их жизнедеятельность прекратится.

Замесив тесто, посуду накрывают полотенцем и ставят в теплое место, поднявшееся тесто рекомендуется обминать.

Чтобы в тесто не попали случайные примеси, муку необходимо просеять, кроме того, тесто при этом обогащается воздухом и лучше всходит.

Какой жир можно положить? Любой: масло сливочное и растительное, маргарин, смалец.

Готовить тесто можно безопарным или опарным способом. Последний рекомендуется тогда, когда в тесто кладут много сдобы.

При безопарном способе тесто замешивают сразу, в один прием, ставят в теплое место, а затем обминают и дают подняться еще раз.

При опарном способе сначала готовят опару, то есть жидкое тесто из всей полагающейся по норме жидкости дрожжей и половины муки. Приблизительно через час объем опары увеличится раза в два. Когда брожение окончится и она начнет оседать, вводят сдобу, соль, хорошо вымешивают, затем добавляют муку и месят тесто до тех пор, пока ком не перестанет прилипать к рукам. Ставят тесто в теплое место на 1,5—2 часа. Окончание брожения узнается также по начинающемуся оседанию теста.

Ни опару, ни тесто нельзя передерживать. В противном случае изделия будут иметь кисловатый привкус.

Необходимо также соблюдать соотношение составных частей теста. При уменьшении (увеличении) нормы основного продукта — муки нужно пропорционально уменьшить (увеличить) количество жидкости (воды или молока), дрожжей и сдобы. Все продукты следует точно отмеривать и отвешивать.

СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ТЕСТА

Кислое тесто для пирогов и пирожков

Дрожжи растворить в теплом молоке; добавив $\frac{1}{4}$ нормы муки и немного сахара, размешать и поставить в теплое место. Когда масса увеличится в объеме в 3—4 раза, ввести в нее теплое молоко, соль, сахар, яйца и оставшуюся муку. Хорошо вымесить, затем влить растопленное масло и месить до тех пор, пока тесто не перестанет прилипать к рукам. Поставить тесто в теплое место. Когда оно подойдет и начнет оседать, можно разделять мучные изделия.

Мука — 50 г, сливочное масло — 5 г, молоко — 20 г, сахар — 5 г, дрожжи — 1 г, яйцо — $\frac{1}{5}$ шт.

Пресное тесто для пирогов и пирожков

Масло хорошо выбить, постепенно добавляя яйца, сметану, простоквашу или кефир. Муку просеять и размешать с содой, солью, сахаром. Все продукты соединить, быстро замесить. Выдержать тесто в прохладном месте в течение получаса и затем разделять.

Мука — 50 г, сахар — 5 г, соль, сода, сметана — 15 г, яйцо — $\frac{1}{5}$ шт., простокваша — 5 г, сливочное масло — 15 г.

Слоеное тесто

Из муки, воды, яиц с добавлением нескольких капель лимонной кислоты замесить тесто. Накрыть ком салфеткой. Через 10—15 минут раскатать пласт толщиной в 1—1,5 см. На середину положить размятое масло, накрыть его краями пласта, раскатать тесто в длину, чтобы масло распределилось равномерно, затем сложить вчетверо, раскатать еще раз, вновь сложить и раскатать и поставить на холод. Через 15—20 минут проделать это дважды с таким же промежутком (всего тесто раскатывается шесть раз). После этого выдержать ком на холоде в течение 20 минут. Во время разделывания ком, от которого отрезаются порции, должен быть покрыт влажной салфеткой.

Мука — 50 г, вода — 20 г, яйцо — $\frac{1}{5}$ шт., лимонная кислота, сливочное масло — 30 г.

Примечание. По описанному способу готовят полуслоеное тесто (норма масла уменьшена до 20 г). Раскатывают его только четыре раза.

Слоеное тесто русское

Приготовить кислое тесто. Охладив его, раскатать квадрат толщиной в 1,5 см. На половине его разложить лепешками размягченное масло. Накрыть второй половиной и раскатать пласт в длину, чтобы масло распределилось равномерно. Сложить тесто вчетверо, поставить на холод и через 15—20 минут повторить раскатывание еще дважды с промежутками в 15—20 минут. После этого тесто готово.

Мука — 50 г, молоко — 20 г, яйцо — $\frac{1}{6}$ шт., сахар — 5 г, дрожжи — 1 г, сливочное масло — 15 г.

Тесто для блинчиков

Просеянную муку соединить с молоком, водой, яйцами, сахаром, солью, содой. Тесто вымесить и процедить.

Мука — 50 г, молоко — 100 г, вода — 5 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., сахар — 5 г, соль, сода.

БЛИНЧИКИ, ВАРЕНИКИ, ОЛАДЬИ, ПИРОЖКИ

Блинчики с луком и яйцами

(Диеты 11; 12; 15)

Приготовить негустое тесто. Испечь блинчики (по два на порцию). Пассерованный в сливочном масле лук соединить с рублеными яйцами. Начинку положить на блинчики, свернуть их конвертом и обжарить до золотистого цвета. При подаче к столу полить сметаной.

Пшеничная мука — 40 г, молоко — 80 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., сахар — 5 г, сливочное масло — 20 г, репчатый лук — 40 г, сметана — 30 г.

Блинчики с морковью и изюмом

(Диеты 3; 6—12; 15)

Приготовить негустое тесто. Испечь блинчики (по два на порцию). Морковь, тушенную в масле, соединить с изюмом и заправить сахаром (5 г). Начинку положить на блинчики, свернуть их в виде плоских голубцов и обжарить до золотистого цвета. Подать со сметаной.

Пшеничная мука — 40 г, молоко — 80 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сахар — 10 г, морковь — 80 г, сливочное масло — 20 г, изюм — 30 г, сметана — 30 г.

Блинчики с творогом

(Диеты 2; 6; 7; 10—12; 15)

Приготовить негустое тесто. Испечь блинчики (по два на порцию). Творог растереть с сахаром и яйцом. Начинку положить на блинчики, свернуть их в виде плоских голубцов и обжарить до золотистого цвета.

Подать со сметаной.

Пшеничная мука — 50 г, молоко — 100 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сахар — 15 г, сливочное масло — 15 г, творог — 60 г, сметана — 30 г.

Вареники с капустой

(Диеты 2; 3; 5 и 7 — без лука; 6; 11; 12; 15)

Из муки, воды и яиц замесить тесто. Рубленую капусту припустить в воде до полуготовности, затем ввести пассерованный лук и тушить. Тесто тонко раскатать. Разделить небольшие вареники и, тщательно защипав края, отварить в подсоленной воде. При подаче к столу полить растопленным маслом.

Пшеничная мука — 50 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., вода — 25 г, белокочанная капуста — 140 г, репчатый лук — 15 г, сливочное масло — 15 г, соль.

Вареники с картофелем

(Диеты 2; 5 и 7 — без лука; 6; 11; 12; 15)

Из муки, воды и яиц замесить тесто. Картофель очистить, отварить, пропустить через мясорубку, соединить с пассерованным луком и оставшимся яйцом. Тесто тонко раскатать. Разделить небольшие вареники и, тщательно защипав края, отварить в подсоленной воде. Подать с маслом и сметаной.

Пшеничная мука — 40 г, вода — 15 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., картофель — 100 г, репчатый лук — 15 г, соль, сливочное масло — 15 г, сметана — 30 г.

Вареники с творогом

(Диеты 5—7; 11; 12; 15)

Из муки, воды и яиц замесить тесто. Творог пропустить через мясорубку и растереть с сахаром и яйцом. Тесто тонко раскатать в длинный пласт. На одну половину уложить шарики творога. Участки теста между ними смочить водой,

Накрыть второй половиной пласта и выемкой вырезать вареники. Защипав края, отварить в подсоленной воде. Подать с маслом и сметаной.

Пшеничная мука — 50 г, вода — 20 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., творог — 80 г, сахар — 15 г, соль, сливочное масло — 15 г, сметана — 30 г.

Кулебяка с морковью, рисом и яйцами

(Диеты 2; 3; 6; 7; 10—12; 15)

Приготовить кислое тесто. Морковь нашинковать, припустить в молоке и соединить с вареным рисом, пассерованным луком и рублеными яйцами. На смазанный маслом противень положить пласт теста, на него поместить слой фарша. Накрыть вторым пластом теста, края соединить. Поставить на расстойку, смазать яйцом и выпечь.

Пшеничная мука — 50 г, сахар — 5 г, сливочное масло — 15 г, молоко — 20 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., дрожжи — 2 г, морковь — 80 г, рис — 15 г, репчатый лук — 15 г.

Оладьи из кислого теста

(Диеты 6; 7; 10—12; 15)

Из муки, молока (30 г) и дрожжей приготовить опару. Когда она поднимется, добавить оставшуюся муку, молоко, воду, сахар, желтки. Затем ввести взбитые белки. Подошедшее тесто выложить ложкой на разогретую сковороду с маслом. Подать оладьи со сметаной.

Пшеничная мука — 50 г, молоко — 60 г, дрожжи — 1 г, яйцо — 1 шт., сахар — 10 г, сливочное масло — 15 г, сметана — 30 г, соль.

Оладьи из пресного теста

(Диеты 11; 12; 15)

Из муки, простокваши, желтка, сахара и соды приготовить тесто. Добавив взбитый белок, тесто осторожно вымешать и ложкой выложить на разогретую сковороду с маслом. Подать оладьи со сметаной.

Пшеничная мука — 50 г, простокваша — 40 г, яйцо — $\frac{3}{4}$ шт., сахар — 10 г, сода, сливочное масло — 25 г, сметана — 40 г.

Пирог из кислого теста с квашеной капустой

(Диеты 6; 11; 12; 15)

Приготовить кислое тесто. Капусту промыть, соединить с пассерованным луком и тушить. Готовую капусту перемешать с зеленью и рубленым яйцом. Тесто разделить пополам, раскатать два пласта. Уложить один на противень, смазанный сливочным маслом, сверху поместить слой начинки, накрыть вторым пластом. Поставить пирог на расстойку, смазать яйцом и выпечь.

Пшеничная мука — 50 г, молоко — 25 г, сахар — 10 г, сливочное масло — 20 г, дрожжи — 1 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., квашеная капуста — 100 г, репчатый лук — 16 г.

Примечание. Можно для начинки приготовить вареный рис, смешанный с пассерованным луком, рублеными яйцами, зеленью петрушки.

Пирог из пресного теста с саго

(Диеты 2; 5 и 7 — без лука и зелени; 6; 10—12)

Приготовить пресное тесто. Саго замочить, засыпать в кипящую воду, проварить 30—40 минут, не доводя до кипения, откинуть на сито и соединить с пассерованным луком, маслом, рублеными яйцами и зеленью. Сформовать и выпечь пирог, как указано выше.

Пшеничная мука — 50 г, сахар — 5 г, сметана — 25 г, простокваша — 5 г, сода, саго — 30 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., репчатый лук — 15 г, сливочное масло — 20 г, зелень петрушки — 4 г.

Пирожки из кислого теста с морковью и изюмом
(Диеты 2; 3; 6; 10—12; 15)

Приготовить кислое тесто. Морковь нашинковать, тушить в молоке, соединить с изюмом, маслом и рублеными яйцами. Из теста и начинки сформовать пирожки и выпечь.

Пшеничная мука — 50 г, молоко — 20 г, сливочное масло — 20 г, сахар — 5 г, морковь — 80 г, изюм — 20 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., дрожжи — 2 г.

Пирожки с капустой
(Диеты 3; 6; 10—12; 15)

Приготовить кислое тесто. Рубленую капусту тушить в молоке с маслом и соединить с пассерованным луком и рубленным яйцом. Сформовать пирожки и выпечь их в духовом шкафу или обжарить в масле.

Пшеничная мука — 50 г, молоко — 20 г, сливочное масло — 20 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сахар — 5 г, дрожжи — 2 г, белокочанная капуста — 120 г, репчатый лук — 15 г.

Пирожки с картофелем
(Диеты 6; 10—12; 15)

Приготовить кислое тесто. Картофель отварить, пропустить через мясорубку и заправить пассерованным луком. Сформовать пирожки, поставить их на расстойку и обжарить в масле.

Пшеничная мука — 50 г, молоко — 20 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., сахар — 5 г, дрожжи — 1 г, картофель — 90 г, репчатый лук — 15 г, сливочное масло — 20 г.

Пирожки с рисом и грибами
(Диеты 11; 12; 15)

Приготовить кислое тесто. Отваренный до полуготовности рис, замоченные и отваренные сушеные грибы и пассерованный лук соединить. Заправить начинку рубленой зеленью. Сформовать пирожки, смазать их яйцом и выпечь.

Пшеничная мука — 50 г, молоко — 20 г, сливочное масло — 30 г, яйцо — $\frac{1}{5}$ шт., сахар — 5 г, дрожжи — 1 г, рис — 20 г, сухие грибы — 10 г, репчатый лук — 20 г, зелень петрушки — 5 г.

кондитерские изделия

Баба сдобная
(Диеты 7; 11; 12; 15)

Приготовить кислое тесто. При замешивании ввести в тесто изюм, цукаты и ваниль. Когда тесто поднимется, разделить его, уложить в форму, смазанную маслом и посыпанную мукой, до $\frac{1}{3}$ высоты; поставить на расстойку в теплое место. Выпечь в духовом шкафу при умеренной температуре.

Мука — 50 г, молоко — 10 г, дрожжи — 2 г, сливочное масло — 15 г, сливки — 25 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., сахар — 10 г, изюм — 10 г, цукаты — 10 г.

Бисквит «Анис»
(Диеты 2; 3; 6; 10—13; 15)

Яйца с сахаром взбивать в теплом месте до тех пор, пока масса не увеличится в объеме в 3—4 раза. Не переставая взбивать, массу остудить, ввести муку, осторожно вымешать и выложить на противень, смазанный маслом и посыпан-

ный мукой, поверхность посыпать анисом, маком, сахаром. Поставить в теплое место на 1,5—2 часа до образования корочки. Затем выпечь в духовом шкафу при умеренной температуре.

Мука — 25 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сахар — 25 г, сливочное масло — 10 г.

Бисквит белковый

(Диеты 1; 2; 5; 10—13; 15)

Белки взбить в густую пену, осторожно ввести сахар, не переставая взбивать. Затем добавить муку, вымешать и выпустить в виде небольших булочек из кондитерского мешка на противень, смазанный маслом. Посыпать сахаром и выпечь в духовом шкафу при умеренной температуре.

Бисквит можно также посыпать крупно толчеными орехами или нарезанным миндалем. При отсутствии кондитерского мешка тесто можно выложить ложкой в виде круглых или продолговатых лепешек.

Мука — 25 г, яйцо (белок) — 1 шт., сахар — 25 г.

Бисквит заварной

(Диеты 1; 2; 5; 10—13; 15)

Яйца с сахаром взбивать в теплом месте до тех пор, пока масса не увеличится в объеме в 4—5 раз, не переставая взбивать, массу остудить, ввести муку и растопленное масло и осторожно вымешать. Тесто вылить в формы, смазанные маслом и посыпанные картофельной мукой. Выпечь в духовом шкафу при умеренной температуре.

Мука — 20 г, сахар — 20 г, яйцо — 1 шт., сливочное масло — 15 г.

Бисквит «Пальчики»

(Диеты 1; 2; 5—7; 10—13; 15)

Белки взбить в пену, постепенно добавляя сахар. Затем ввести желтки и смесь пшеничной и картофельной муки. Осторожно вымешать и выпустить из кондитерского мешка лепешки в виде палочек на противень, смазанный маслом и посыпанный мукой. Посыпать бисквит сахаром и выпечь в духовом шкафу.

Пшеничная мука — 10 г, картофельная мука — 10 г, яйцо — 1 шт., сахар — 20 г, сливочное масло — 2 г.

Бисквитный рулет

(Диеты 1—3; 6; 10—12; 15)

Желтки растереть с сахаром, ввести муку и вымешать. Белки взбить в густую пену и соединить с желтками. Тесто осторожно вымешать и вылить на противень, застланный бумагой, слоем в 1 см. Выпечь в духовом шкафу. Затем выложить бисквит на стол бумагой кверху, снять бумагу, бисквит намазать повидлом. Свернуть рулет, завернуть его в бумагу, остудить и, сняв бумагу, нарезать на порции. Перед подачей посыпать сахарной пудрой.

Вместо повидла можно брать варенье или крем.

Мука — 20 г, яйцо — 1 шт., сахар — 20 г, повидло — 30 г.

Бисквит с лимоном (буффе)

(Диеты 6; 10—12; 15)

Желтки растереть с сахаром, добавив лимонный сок и лимонную цедру. Масло и белки взбить в отдельности на льду, затем ввести в желтки вместе с мукой и изюмом. Массу осторожно вымешать, выложить в формочки, смазанные маслом. Выпечь бисквит при умеренной температуре.

Мука — 20 г, яйцо — 1 шт., сахар — 20 г, сливочное масло — 15 г, лимон — $\frac{1}{10}$ шт.

Бисквит рижский

(Диеты 1; 2; 6; 10—12; 15)

Желтки растереть с сахаром; добавив муку, сметану и ваниль, хорошо вымешать, затем ввести взбитые белки. Тесто разлить в формочки, смазанные маслом и посыпанные мукой, до $\frac{3}{4}$ высоты. Выпечь при умеренной температуре.

Мука — 20 г, яйцо — 1 шт., сахар — 20 г, сметана — 5 г, ваниль, сливочное масло — 5 г.

Бисквит с орехами

(Диеты 6; 11; 12; 15)

Желтки растереть с сахаром, ввести пшеничную и картофельную муку, толченые поджаренные орехи, растопленное масло и взбитые белки. Массу осторожно вымешать, выложить в формочки, смазанные маслом. Выпечь в духовом шкафу при умеренной температуре.

Пшеничная мука — 15 г, картофельная мука — 8 г, сахар — 30 г, яйцо (желток) — 1 шт., сливочное масло — 2 г.

Блинчики с повидлом

(Диеты 6; 11; 12; 15)

Из молока, воды, муки, яиц и сахара приготовить жидкое тесто и процедить его через сито. Выпечь тонкие блинчики. С поджаренной стороны намазать их повидлом. Свернуть в виде плоских голубцов и поджарить.

При подаче к столу посыпать сахарной пудрой.

Мука — 40 г, молоко — 80 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., сахар — 1 г, сливочное масло — 10 г, повидло (джем) — 40 г.

Булочка венская

(Диеты 1; 2; 5—7; 10—12; 15)

Приготовить кислое тесто. Из него разделить булочки, витушки, саечки и т. д. Поставить изделия на расстойку, смазать яйцом и выпечь.

Мука — 50 г, сахар — 10 г, молоко — 20 г, сливочное масло — 8 г, яйцо — $\frac{1}{5}$ шт., дрожжи — 1 г.

Булочка с изюмом

(Диеты 5—7; 10—12; 15)

Приготовить кислое тесто. Добавив в него изюм, сформовать продолговатые булочки и выложить их на противень, смазанный маслом. После расстойки смазать изделие яйцом. Сделав ножом несколько поперечных надрезов на поверхности, выпечь.

Мука — 50 г, молоко — 20 г, сливочное масло — 10 г, сахар — 10 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., дрожжи — 1 г, изюм — 15 г.

Булочка слойка

(Диеты 2; 5—7; 11; 12; 15)

Приготовить кислое тесто. Пятую часть теста отделить, остудить, раскатать в квадратный пласт толщиной 1,5 см. Масло размять и равномерно разложить тонкими лепешками на одной половине пласта. Накрыть масло второй половиной пласта и раскатать в длину с тем, чтобы масло распределилось равномерно. Сложить пласт вчетверо и поставить на холод. Через 15—20 минут вторично раскатать и охладить. Пролодав это в третий раз, тесто тонко раскатать и нарезать квадратиками. На каждый положить кусок оставшегося кислого теста;

края завернуть и защипать, придав изделию форму круглой булочки. Уложить булочки швом книзу на противень, смазанный маслом, расстойть, смазать яйцом и выпечь.

Мука — 50 г, сливочное масло — 15 г, молоко — 20 г, яйцо — $\frac{1}{5}$ шт., сахар — 10 г, дрожжи — 1 г.

Ватрушки с творогом

(Диеты 5; 6; 7; 10—12; 15)

Приготовить кислое тесто. Раскатать его слоем толщиной в 1,5—2 см, выемкой разделить лепешки, уложить их на противень, смазанный сливочным маслом. Стаканом сделать в центре каждой углубление и заполнить его творогом, смешанным с яйцами и сахаром. Смазать ватрушки яйцом и выпечь в духовом шкафу.

Мука — 50 г, молоко — 25 г, сливочное масло — 10 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., творог — 80 г, сахар — 15 г, дрожжи — 1 г.

Воздушный пирог ванильный

(Диета 2; 6; 10—12; 15)

Муку соединить с сахаром и желтком; массу развести горячим молоком и проварить, непрерывно помешивая. Сняв с огня, добавить ваниль и взбитые белки. Разделить лепешки, уложить их на противень, смазанный сливочным маслом. Испечь перед подачей при невысокой температуре и посыпать сахарной пудрой. Отдельно подать сливки или молоко.

Мука — 15 г, сахар — 25 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., молоко — 50 г, ваниль, сливочное масло — 2 г, сливки — 100 г.

Гренки «Бедный рыцарь»

(Диеты 6; 10—12; 15)

Батон нарезать тонкими ломтиками, смочить их в молоке, смешанном с яйцом и сахаром, и обжарить в масле с обеих сторон до золотистого цвета. Подать с вареньем.

Пшеничный хлеб — 75 г, молоко — 100 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сахар — 10 г, сливочное масло — 15 г, варенье — 30 г.

Заварные орешки в шоколаде

(Диеты 11; 12; 15)

В кипящую воду с маслом засыпать муку. Массу хорошо вымесить и остудить. Добавив яйца, тесто выбить, выложить в кондитерский мешок и выпустить на противень маленькие орешки. Выпечь в средне нагретом духовом шкафу. Остывшие орешки сложить в вазочку и залить шоколадным соусом.

Мука — 15 г, сливочное масло — 10 г, вода — 15 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт.

Кекс

(Диеты 6; 10—12; 15)

Масло хорошо выбить, постепенно добавляя сахар и желтки. Затем ввести изюм, ваниль, муку и взбитые белки. Массу осторожно вымесить и выложить в форму, выстланную бумагой. Выпекать при умеренной температуре. Остывший кекс посыпать сахарной пудрой.

Мука — 40 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сливочное масло — 20 г, изюм — 15 г, сахар — 30 г, ваниль,

Кекс литовский

(Диеты 6; 10—12; 15)

Масло хорошо выбить, постепенно добавляя пшеничную и картофельную муку, желтки и сахар. После этого ввести взбитые белки, массу осторожно вымешать, выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную мукой. Выпечь при умеренной температуре.

Пшеничная мука — 15 г, картофельная мука — 5 г, сахар — 20 г, яйцо — $\frac{3}{4}$ шт., сливочное масло — 20 г

Кекс «Мозаика»

(Диеты 2; 6; 10—12; 15)

Желтки растереть с сахаром. Добавив муку, хорошо вымешать. Затем ввести взбитые белки. Одну треть теста вылить тонким слоем на противень, смазанный маслом и посыпанный мукой, выпечь при умеренной температуре, не пересушивая. Оставшееся тесто вымешать с растопленным маслом, половину вылить слоем толщиной в 1,5 см на один противень, а другую половину, смешанную с расплавленным шоколадом, — на второй противень; оба бисквита выпечь, остудить и нарезать полосками.

Форму для кекса выстлать бумагой, а поверх бумаги — выпеченным тонким бисквитом.

Повидло прогреть с сахаром до густоты. Слегка намазать им бисквит в форме и тесно уложить полоски бисквита, чередуя белые с шоколадными. Когда первый ряд будет уложен, смазать его повидлом, уложить второй ряд и т. д., пока форма не заполнится. Поверхность накрыть краями тонкого бисквита и поверх него бумагой. Поставить кекс под прессом в холодное место на 7—8 часов.

Кекс вынуть из формы и облить сахарной помадкой, в которую можно добавить шоколад, какао или ягодный сок.

Мука — 15 г, яйцо — $\frac{3}{4}$ шт., сахар — 50 г, сливочное масло — 10 г, повидло — 20 г.

Коврижка

(Диеты 2; 5—7; 10—12; 14; 15)

Воду с медом и сахаром (10 г) прогреть до 50—60°; добавив соду и муку (40 г), массу вымешать и оставить на сутки. Затем всыпать оставшуюся корицу, добавить масло и яйца. Тесто вымесить, раскатать в пласт толщиной 1,5 см, смазать его яйцом и выпечь при умеренной температуре. Поверхность коврижки смазать густым сахарным сиропом.

Мука — 50 г, вода — 10 г, мед — 15 г, сахар — 15 г, сода — $\frac{1}{2}$ чайной ложки, сливочное масло — 15 г, корица, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт.

Коврижка с изюмом

(Диеты 1; 2; 5; 6; 10—12; 15)

Изюм пропустить через мясорубку и соединить с яйцами, корицей, простоквашей, частью сахара и маслом. Затем ввести муку, тесто хорошо вымесить и оставить на полчаса. После этого раскатать пласт толщиной 1,5—2 см, положить на противень, смазанный маслом и посыпанный мукой. Смазав яйцом, провести ножом на поверхности полоски. Выпечь при умеренной температуре. Остывшую коврижку сбрызнуть сахарным сиропом.

Мука — 40 г, изюм — 20 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., корица — 1 г, простокваша — 10 г, сахар — 15 г, сливочное масло — 10 г.

Кольца песочные с миндалем

(Диеты 3; 6; 7; 10—12; 15)

Из муки, масла, сметаны, яиц, сахара и соды замесить тесто. Поставить его на холод. Через полчаса раскатать в пласт толщиной 0,5 см, вырезать зубчатой выемкой кольца. Затем положить их на противень, смазать яйцом и посыпать толченым миндалем. Выпечь при умеренной температуре.

Мука — 45 г, сливочное масло — 15 г, сметана — 15 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., сахар — 15 г, сода, миндаль — 25 г.

Коржики с маком

(Диеты 6; 7; 10—12; 15)

Из муки, масла, сметаны, простокваши, яиц, сахара, мака и соды замесить тесто. Поставить его на холод. Через полчаса раскатать в пласт и вырезать выемкой коржики, положить их на противень, смазанный маслом, смазать яйцом и выпечь при умеренной температуре.

Мука — 40 г, сливочное масло — 15 г, сметана — 20 г, простокваша — 10 г, яйцо — $\frac{1}{5}$ шт., сахар — 15 г, мак — 10 г, сода.

Крендели на сахаре

(Диеты 2; 6; 10—12; 15)

Приготовить кислое тесто. Разделить его на части, раскатать каждую в длинную колбаску, свернуть кренделем, положить на сахар-песок, затем переложить на смазанный маслом противень (сахаром кверху), поставить изделие на стойку и выпечь.

Мука — 50 г, молоко — 20 г, сливочное масло — 10 г, яйцо — $\frac{1}{5}$ шт., дрожжи — 1 г, сахар — 15 г.

Печенье песочное чайное

(Диеты 2; 6; 7; 10—12; 14; 15)

Приготовить песочное тесто. Через 15—20 минут раскатать его в пласт толщиной 0,5 см. Выемками вырезать печенье, выложить его на противень, смазать яйцом и выпечь при умеренной температуре.

Тесто можно посыпать мускатным орехом, анисом, лимонной цедрой, толчеными орехами, кардамоном, ванилью, корицей.

Мука — 45 г, сливочное масло — 30 г, сахарная пудра — 15 г, яйцо (желток) — $\frac{1}{3}$ шт., простокваша — 10 г, сметана — 10 г, сода.

Печенье сдобное с орехами (папурник)

(Диеты 6; 7; 10—12; 15)

Масло хорошо выбить, постепенно добавляя сметану, простоквашу, яйцо и сахар. Муку смешать с толчеными орехами, изюмом и содой, соединить со сметаной и быстро замесить. Через 15—20 минут тесто раскатать в виде батона, придавить его, чтобы он стал плоским, смазать яйцом и выпечь.

Мука — 40 г, сливочное масло — 15 г, сметана — 20 г, простокваша — 20 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., сахар — 10 г, орехи — 15 г, изюм — 10 г, сода.

Печенье с заварным белком (пасьянс заварной)

(Диеты 1; 2; 5; 6; 10—12; 14; 15)

Сахар сварить до карамелизации. Белки взбить, постепенно подливая кипящий сироп. Затем ввести муку и ваниль. Тесто вымешать и выпустить из кондитер-

ского мешка на противень, смазанный маслом. Посыпав мукой, подсушить до образования корочки и выпечь при умеренной температуре.

Мука — 10 г, сахар — 20 г, яйцо (белок) — $\frac{1}{2}$ шт., сливочное масло — 2 г, ваниль.

Пирог песочный с яблоками

(Диеты 3; 6; 7; 10—12; 15)

Приготовить песочное тесто. Яблоки очистить, нарезать (мягкие используют для начинки сырыми, твердые — припускают в собственном соку), посыпать сахаром и корицей. Половину теста раскатать в пласт толщиной 1,5 см, положить его на противень, смазанный маслом. На пласт положить начинку, накрыть ее «решеткой» из полосок теста. Пирог выпечь и посыпать сахарной пудрой.

Мука — 50 г, сливочное масло — 15 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., сметана — 25 г, простокваша — 10 г, сода, яблоки — 80 г, сахар — 20 г, корица — 1 г.

Пирог песочный со сливами

(Диеты 2; 3; 6; 7; 10—12; 15)

Приготовить песочное тесто. Половину раскатать и положить на противень, смазанный маслом. Положить разрезанные пополам сливы и посыпать их сахаром. Начинку накрыть «решеткой» из полосок теста. Пирог выпечь и посыпать сахарной пудрой.

Мука — 50 г, сливочное масло — 10 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., сметана — 25 г, простокваша — 10 г, сода, сливы — 80 г, сахар — 25 г.

Пирог с яблоками (струдель)

(Диеты 2; 3; 5—7; 10—12; 15)

Из муки, яиц и теплой воды замесить тесто. Выдержать его в теплом месте, раскатать на большой салфетке, посыпанной мукой, затем осторожно растягивать пласт во все стороны, пока он не станет тонким, как бумага. Толстые, нерастянувшиеся края обрезать. На тесто уложить ровным слоем очищенные и нашинкованные яблоки и изюм; начинку сбрызнуть маслом, посыпать сахаром и корицей. Взяв салфетку за край, свернуть тесто с начинкой рулетом, положить его на противень, смазанный маслом, сверху смазать яйцом, посыпать сахаром и выпечь их в духовом шкафу.

Мука — 40 г, яйцо — $\frac{1}{5}$ шт., вода — 25 г, яблоки — 110 г, изюм — 30 г, сахар — 15 г, корица — 1 г, сливочное масло — 15 г.

Пирог из слоеного теста (пацинда слоеная)

(Диеты 6; 7; 10—12; 15)

Приготовить слоеное тесто. Раскатать в пласт толщиной в 1 см. На одну половину пласта положить творог, смешанный с сахаром и яйцами. Накрыть начинку второй половиной пласта, вырезать пирожки в форме полумесяца и выпечь их в духовом шкафу.

Мука — 50 г, вода — 25 г, сливочное масло — 40 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сахар — 10 г, творог — 80 г.

Пирог блинчатый с творогом (пацинда по-молдавски)

(Диеты 2; 6; 7; 10—12; 15)

Приготовить тесто для блинчиков. Выпечь тонкие блины, часть теста оставить. На смазанную маслом сковороду уложить слоями блинчики и творог, смешанный с сахаром и яйцом. Залить пирог оставшимся тестом и выпечь в духовом шкафу.

Подавать со сметаной и маслом.

Мука — 50 г, молоко — 100 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., творог — 60 г, сахар — 15 г, сливочное масло — 15 г, сметана — 30 г.

Пирожки из песочного теста с морковью и яблоками

(Диеты 2; 3; 5—7; 10—12; 15)

Приготовить песочное тесто. Морковь нашинковать и припустить в масле; добавив нашинкованные яблоки и сахар, продолжать тушить 10 минут. Из теста и начинки сформовать пирожки. Смазать их яйцом и выпечь в духовом шкафу.

Мука — 50 г, сливочное масло — 15 г, сметана — 25 г, простокваша — 5 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., сода, морковь — 50 г, яблоки — 50 г, сахар — 10 г.

Пирожное бисквитное с кремом

(Диеты 2; 3; 6; 10—12; 15)

Яйца взбивать с сахаром в теплом месте до тех пор, пока объем массы не увеличится в 3—4 раза. Затем слегка остудить и ввести муку (10 г); осторожно вымешав, вылить тесто на противень, застланный бумагой. Выпечь при умеренной температуре. Приготовить крем: муку (5 г) соединить с сахаром (10 г) и яйцом ($\frac{1}{4}$ шт.), развести кипящим молоком и проварить до кипения. Затем крем остудить и выбить с маслом. Остывший бисквит разрезать на два пласта, нижний пласт смазать кремом, накрыть его вторым пластом, смазать сверху и с боков кремом, нарезать на порции. Украсить пирожные кремом.

В крем можно добавить какао, шоколад, толченые орехи, ваниль.

Мука — 15 г, яйцо — $\frac{3}{4}$ шт., сахар — 20 г, молоко — 50 г, сливочное масло — 15 г.

Пирожное песочное с крошкой

(Диеты 2; 6; 7; 10—12; 15)

Приготовить песочное тесто; охладив его, раскатать пласт толщиной 1 см и выпечь при умеренной температуре. Разрезать на две равные части и положить одну на другую; аккуратно обровняв края, обрезки растереть в крошку. Нижний пласт смазать повидлом, сверху положить второй пласт, смазать его повидлом и посыпать крошкой и сахарной пудрой. Через некоторое время нарезать на порции.

Мука — 40 г, сливочное масло — 15 г, сметана — 15 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., простокваша — 10 г, сода, сахар — 15 г, повидло — 20 г.

Пирожное «Краковское»

(Диеты 2; 3; 6; 7; 10—12; 15)

Из муки, масла, сметаны, простокваши, желтков, сахара и соды замесить тесто. Поставить его на холод. Через полчаса раскатать в пласт толщиной 1,5 см, положить его на противень и выпечь при умеренной температуре. Миндаль растолочь, просеять через сито, соединить с сахаром и белком, прогреть на слабом огне, непрерывно помешивая при температуре до 50°, снять с огня и добавить муку (5 г). Миндальной массой залить выпеченное тесто, затем разрезать на порции и запечь до образования корочки.

Мука — 40 г, сливочное масло — 15 г, сметана — 20 г, простокваша — 10 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сахар — 35 г, сода, миндаль — 20 г.

Пирожное миндальное

(Диеты 3; 6; 10—12; 15)

Миндаль высушить, истолочь, просеять через сито и соединить с сахаром и яичным белком. Смесь прогреть на слабом огне в течение 10—15 минут, непрерывно

помешивая. Сняв с огня, ввести муку. Тесто вымешать и выпустить в виде небольших лепешек из кондитерского мешка на противень, смазанный маслом и посыпанный мукой. Подсушить в теплом месте до образования корочки и выпечь при умеренной температуре.

Мука — 15 г, миндаль — 30 г, сахар — 60 г, яйцо (белок) — $\frac{1}{2}$ шт.

Пирог песочный с творогом

(Диеты 2; 3; 6; 7; 10—12; 15)

Из муки, сметаны, простокваши, яиц, масла, сахара и соды замесить тесто и поставить его на холод. Творог пропустить через мясорубку, соединить с сахаром, корицей и яйцом. Тесто раскатать в длинную полосу толщиной 1 см; на одну половину положить начинку (края полосы смазать яйцом), накрыть ее второй половиной. Аккуратно обрезав края, острым ножом сделать на поверхности надрезы в виде решетки. Смазать яйцом, посыпать сахаром и выпечь при умеренной температуре.

Мука — 45 г, сметана — 15 г, простокваша — 15 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., сливочное масло — 15 г, сахар — 15 г, сода, творог — 60 г, корица.

Пирожное со взбитыми белками

(Диеты 2; 6; 10—12; 14; 15)

Из муки, желтков, масла, сметаны и сахара замесить тесто. Охладив, раскатать в длинную полосу шириной в 10—12 и толщиной в 1 см и выпечь при умеренной температуре. Из сахара (10 г) и воды сварить сироп до пробы на ломкость (капля сиропа в холодной воде должна застыть, как стекло). Взбить белки, подливая тонкой струйкой кипящий сироп. Заваренные белки выпустить из кондитерского мешка красивым узором на выпеченное тесто и слегка подсушить в духовом шкафу. Посыпать сахарной пудрой.

Сироп можно подкрасить фруктовым или ягодным соком. Можно также оформить пирожное консервированными фруктами.

Мука — 40 г, яйцо (желток) — $\frac{1}{3}$ шт., сливочное масло — 15 г, сметана — 15 г, сахар — 40 г, яйцо (белок) — $\frac{1}{2}$ шт.

Пирожное заварное

(Диеты 6; 10—12; 15)

В кипящую с маслом воду всыпать муку. Проварив, тесто снять с огня, остудить, добавив пол-яйца, хорошо вымешать и выпустить из кондитерского мешка на противень в виде маленьких булочек или колец. Выпекать при умеренной температуре, пока пирожные не станут почти сухими. Приготовить крем: яйца, сахар (10 г) и муку соединить, постепенно развести горячим молоком, вымешать и довести до кипения; остудить, добавить ваниль и масло. Наполнить кремом выпеченные пирожные. Из сахара, воды и белка сделать помадку и покрыть ею пирожные.

Вместо крема пирожное можно начинять вареньем или мармеладом. Помадку можно подкрасить какао, ягодным соком.

Мука — 25 г, вода — 20 г, сливочное масло — 15 г, яйцо — $\frac{3}{4}$ шт., сахар — 30 г, молоко — 50 г.

Пирожное с зефиром

(Диеты 1—3; 6; 7; 10—12; 14; 15)

Приготовить песочное тесто, раскатать его в пласт и выпечь. В фруктовом сиропе растворить замоченный желатин. Белки взбить в пену, постепенно подливая кипящий сироп; не прекращать взбивания, пока они не остынут до комнатной температуры. Затем зефир выпустить на выпеченное тесто.

Мука — 40 г, сметана — 20 г, сливочное масло — 15 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., желатин, сода, простокваша — 10 г, фруктовый сироп — 30 г.

Пирожное с клубникой

(Диеты 1; 2; 6; 7; 10—13; 15)

Из муки, сметаны, простокваши, яиц, соды и масла замесить тесто. Охладив его, раскатать длинный пласт толщиной в 1 см; вырезать полоски шириной 8—10 см, обрезки раскатать в виде тонких колбасок и уложить на края полосы, смазав их яйцом или смочив водой (изделия должны иметь вид желобков). Тесто выпечь. В кипящем сахарном сиропе растворить замоченный желатин; сняв сироп с огня, заправить лимонной кислотой и охладить. На печенье уложить ровными рядами клубнику и залить ее сиропом. Пирожное поставить на холод.

Мука — 40 г, сметана — 15 г, простокваша — 20 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., сода, сливочное масло — 15 г, сахар — 20 г, желатин, лимонная кислота, клубника — 40 г.

Примечание. Это изделие можно выпечь в ребристых формочках — тарталетках, выложив их дно и стенки кружочками теста.

Пирожное с мармеладом

(Диеты 3; 6; 10—12; 15)

Масло выбить до белого цвета, постепенно добавляя сахар (15 г), желтки, муку и взбитые белки. Массу осторожно вымешать, выложить слоем в 1—1,5 см на противень, застланный бумагой, и выпечь при умеренной температуре. Выложить бисквит на стол бумагой кверху, бумагу снять, а пласт разрезать пополам. Половину бисквита смазать мармеладом. Накрыв второй половиной, залить сверху помадкой.

Мука — 15 г, сливочное масло — 15 г, яйцо — $\frac{3}{4}$ шт., мармелад — 30 г, сахар — 15 г.

Пончики с вареньем

(Диеты 6; 7; 10—12; 15)

Приготовить кислое тесто. Из теста сформовать круглые пончики с начинкой из варенья. Выложить их на противень, смазанный маслом, и поставить в теплое место на расстойку. Затем поджарить их в масле и посыпать сахарной пудрой.

Мука — 50 г, сливочное масло — 5 г, молоко — 25 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., сахар — 5 г, дрожжи — 1 г, варенье — 30 г.

Пудинг сухарный

(Диеты 1; 2; 5—7; 10—13; 15)

Сухари растолочь и залить молоком, смешанным с желтком. Через 15—20 минут добавить сахар, изюм и взбитый белок. Массу осторожно вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, или на противень и сварить на водяной бане (запечь в духовом шкафу).

Подать со сладким киселем.

Ванильные сухари — 50 г, молоко — 100 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сахар — 15 г, изюм — 20 г, сливочное масло — 8 г, фруктовый сироп — 30 г, картофельная мука — 5 г, вода — 70 г.

Рогалики с вареньем

(Диеты 1; 2; 5; 6; 10—12; 15)

Приготовить кислое тесто. Раскатать его в пласт толщиной 1—1,5 см и нарезать треугольничками. У основания каждого положить варенье и свернуть треугольничек от основания к вершине так, чтобы варенье было внутри. Поставить изделие на расстойку и затем выпечь. Посыпать сахарной пудрой.

Мука — 50 г, сахар — 10 г, молоко — 20 г, сливочное масло — 10 г, яйцо — $\frac{1}{5}$ шт., дрожжи — 1 г, варенье — 20 г.

Баба ромовая

(Диеты 3; 6; 10—12; 15)

Дрожжи развести в теплом молоке и замесить тесто из половины общего количества муки. Хорошо вымесив, сформовать ком и поставить его на расстойку. Из оставшихся продуктов замесить вторую порцию теста. Обе порции соединить и вымесить; поставить тесто в теплое место на 1,5—2 часа, после чего разложить в формочки, смазанные маслом, до $\frac{1}{3}$ высоты. Когда тесто поднимется вровень с краями, поверхность сбрызнуть водой. Выпечь при умеренной температуре. Из сахара (15 г) и воды (30 г) сварить сироп и ароматизировать его ромовой эссенцией. Готовые изделия пропитать сиропом, а затем заглазировать сахарной помадкой.

Мука — 40 г, сливочное масло — 15 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., молоко — 10 г, дрожжи — 1 г, сахар — 30 г, ромовая эссенция.

Рулет песочный с маком

(Диеты 6; 7; 10—12; 15)

Приготовить песочное тесто. Через 15—20 минут раскатать его в пласт толщиной 1 см; положив толченый мак, свернуть тесто рулетом, смазать его яйцом и посыпать маком, смешанным с сахаром. Выпечь при умеренной температуре.

Можно в качестве начинки использовать изюм или толченые орехи.

Мука — 45 г, сливочное масло — 15 г, сахар — 15 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., сметана — 15 г, сода, простокваша — 10 г, мак — 30 г.

Слоеное пирожное «Наполеон»

(Диеты 6; 10—12; 15)

Приготовить слоеное тесто. Раскатать в пласт толщиной 1,5—2 см и выпечь в духовом шкафу. Сварить крем: яйцо ($\frac{1}{2}$ шт.) растереть с сахаром и мукой (5 г); массу развести горячим молоком, проварить до кипения и остудить. Выпеченное тесто разрезать на две равные части, положить одну на другую, края подровнять ножом, затем нижнюю половину смазать кремом, положить второй слой, смазать его кремом и посыпать крошками из обрезков, а поверх них — сахарной пудрой.

В крем можно ввести сливочное масло. Вместо крема можно положить повидло или яблочное пюре.

Мука — 45 г, вода — 20 г, сливочное масло — 30 г, сахар — 15 г, молоко — 50 г, яйцо — 1 шт., ваниль.

Слоеные пирожки с вареньем

(Диеты 6; 7; 10—12; 14; 15)

Приготовить слоеное тесто. Раскатать его в пласт толщиной 1 см, вырезать выемкой кружочки. В половине всех кружков выемкой выдавить отверстие. Полученными кольцами накрыть целые кружки, смазав их предварительно яйцом. Изделия смазать и выпечь одновременно с выдавленными кружками. Затем углубления заполнить вареньем, сверху положить кружок и посыпать сахарной пудрой.

Мука — 45 г, вода — 20 г, сливочное масло — 40 г, яйцо — $\frac{1}{5}$ шт., сахар — 10 г, варенье — 40 г.

Слоеные трубочки со сливками

(Диеты 2; 6; 7; 10—12; 15)

Приготовить слоеное тесто. Раскатать его в пласт толщиной 1 см, нарезать полоски шириной 1,5—2 см и намотать их на металлические трубки. Изделия уложить на противень, смазать яйцом, посыпать сахаром, выпечь, остудить,

снять с трубок и заполнить сливками, взбитыми на льду с сахарной пудрой и ванилью.

Вместо сливок можно использовать взбитые белки, заваренные сиропом.

Мука — 40 г, вода — 15 г, яйцо — $\frac{1}{5}$ шт., сливочное масло — 30 г, сливки — 50 г, сахар — 15 г.

Слоеные язычки

(Диеты 3; 6; 7; 11; 12; 15)

Приготовить слоеное тесто. Раскатать его в пласт толщиной 1 см и овальной выемкой вырезать язычки. Изделия посыпать сахаром, раскатать в длину, уложить на противень (сахаром кверху), и выпечь при умеренной температуре.

Мука — 40 г, сливочное масло — 40 г, вода — 15 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., сахар — 15 г.

Сухари-ежики

(Диеты 2; 6; 7; 10—12; 15)

Приготовить кислое тесто. Разделать батончики, поставить их на расстойку, выпечь и охладить. Толченые сухари смешать с сахаром и толчеными орехами. Батончики разрезать в длину пополам, смазать яично-молочной смесью, обкатать в сухарях и подсушить в духовом шкафу при умеренной температуре.

Мука — 50 г, сливочное масло — 8 г, молоко — 35 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., дрожжи — 1 г, сухари — 15 г, сахар — 20 г, грецкие орехи — 15 г.

Сухарики сдобные

(Диеты 1; 2; 6; 7; 10—13; 15)

Приготовить песочное тесто. Охладив, раскатать, сформовать батончик, положить его на противень, слегка придавить сверху и выпечь при умеренной температуре. Нарезать батончик наискось тонкими ломтиками и подрумянить их в духовом шкафу.

Мука — 40 г, сметана — 15 г, сахар — 10 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., простокваша — 12 г, ваниль, сливочное масло, сода.

Торт с ржаными сухарями

(Диеты 6; 11; 12; 15)

Яйцо ($\frac{1}{2}$ шт.) взбить с сахаром (10 г) на водяной бане. Когда масса увеличится в объеме в 4—5 раз, снять посуду с бани, взбивать еще 10 минут, а затем добавить муку (5 г) и толченые просеянные сухари; тесто осторожно вымешать, вылить в форму, дно которой застлано бумагой, и выпечь при умеренной температуре. Приготовить крем: муку (5 г) соединить с сахаром, яйцами, какао и молоком; массу довести до кипения, охладить и, добавив масло, выбивать до тех пор, пока крем приобретет консистенцию взбитого белка. Остывший бисквит разрезать на два пласта, нижний смазать кремом, накрыть его вторым пластом, смазать кремом торт сверху и с боков. Украсить кремом, выпущенным из кондитерского мешка, фруктами, фруктовым желе, цукатами.

Мука — 10 г, яйцо — $\frac{3}{4}$ шт., ржанные сухари — 8 г, сахар — 25 г, какао — 2 г, молоко — 50 г, сливочное масло — 20 г, ваниль.

Трубочки песочные со сливками

(Диеты 1; 2; 6; 7; 10—12; 15)

Приготовить песочное тесто. Чайной ложкой выложить небольшие кусочки на противень, смазанный маслом. Каждый кусочек придавить (изделия должны

иметь вид тонкого блинчика). Выпечь и в горячем виде свернуть в трубочку.

При подаче трубочки наполнить взбитыми сливками.

Мука — 30 г, сахарная пудра — 30 г, молоко — 15 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., сливки — 50 г, сахар — 10 г, сливочное масло — 2 г, ваниль.

Хворост

(Диеты 3; 6; 11; 12; 15)

Замесить крутое тесто как для лапши (без жира). Через 10—15 минут раскатать тонкий пласт, нарезать длинные полосы, каждую полосу прорезать посередине; концы вывернуть в прорез. Изделия зарумянить в кипящем жире, вынуть на дуршлаг и посыпать сахарной пудрой.

Изделиям можно придать форму розанчиков: из пласта вырезать крупной выемкой кружки, уложить по 4—5 кружков один на другой, посередине придать пальцем, чтобы кружки склеились, а края надрезать.

Мука — 40 г, сливочное масло — 10 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сахар — 5 г, молоко — 5 г, сметана — 5 г, яйцо (желток) — 4 шт., дрожжи — 1 г, растительное масло — 30 г, сахарная пудра — 10 г.

Шарлотка с яблоками

(Диеты 2; 3; 6; 10—12; 15)

Белый хлеб нарезать тонкими пластинками (50 г) и небольшими кубиками (10 г). Высушить и полить растопленным маслом. Пластинки смочить в яично-молочной смеси с добавлением сахара и выложить ими дно и стенки формы, смазанной маслом; середину заполнить нарезанными яблоками, смешанными с изюмом, корицей, сахаром (10 г) и сухарными кубиками. Сверху положить сухарные пластинки и залить остатками яично-молочной смеси. Выпечь при умеренной температуре. Через 15—20 минут выложить из формы и посыпать сахарной пудрой.

Белый хлеб — 60 г, молоко — 100 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сахар — 15 г, яблоки — 80 г, изюм — 15 г.

Яблоки в песочном тесте

(Диеты 2; 3; 6; 7; 10—12; 15)

Приготовить песочное тесто. Раскатав его в пласт, разрезать на квадраты; на середину каждого положить очищенное от кожицы и сердцевины яблоко, в середину которого насыпать сахар с корицей. Концы квадрата соединить над яблоком. Смазать изделие яйцом, посыпать сахаром и выпечь при умеренной температуре.

Мука — 45 г, сливочное масло — 15 г, сахар — 20 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сметана — 15 г, простокваша — 10 г, яблоки — 120 г, корица — 1 г.

Примечание. По описанному способу можно приготовить яблоки и в слоеном тесте.



ГАРНИРЫ

Гарниры увеличивают объем и питательную ценность вторых блюд, а также разнообразят их. Овощные гарниры, кроме того, обогащают пищу витаминами и минеральными солями.

Гарниры к горячим мясным и рыбным блюдам готовят из овощей, бобовых, круп и макаронных изделий. Используются разные виды тепловой обработки овощей (варка, жарение, припускание и т. д.) и в зависимости от характера диеты. Дополняются гарниры огурцами, помидорами, всевозможными салатами, консервированными или мочеными фруктами и т. п. Здесь приводятся основные гарниры из картофеля, овощей и бобовых.

Баклажаны жареные (Диеты 3; 6—12; 15)

Баклажаны нарезать кружочками, посолить, запанировать в муке и обжарить.

Баклажаны — 115 г, соль, мука — 5 г, сливочное масло — 10 г.

Баклажаны, тушенные в сметане (Диеты 2; 3; 5; 6; 7 — без соли; 8—12; 15)

Баклажаны очистить, нарезать небольшими дольками, посолить, положить в сотейник, залить сметаной и тушить.

Баклажаны — 100 г, сметана — 15 г.

Баклажаны, тушенные с помидорами (Диеты 3; 6; 7 — без соли; 8—12; 15)

Баклажаны очистить, мелко нарезать и тушить вместе с пассерованным луком. Затем добавить очищенные от кожицы и нарезанные дольками помидоры, соль и довести до готовности.

Баклажаны — 70 г, репчатый лук — 10 г, сливочное масло — 10 г, помидоры — 35 г, соль.

Бобы зеленые в масле

(Диеты 2; 3; 5—9; 11; 12; 15)

Зеленые бобы очистить, нашинковать, отварить в воде, откинуть на дуршлаг и заправить маслом.

Зеленые бобы — 100 г, сливочное масло — 10 г.

Брюква, тушенная в масле

(Диеты 3; 5—9; 11; 12; 15)

Очищенную брюкву нарезать небольшими кусками, положить в сотейник и, добавив масло, тушить.

Брюква — 120 г, сливочное масло — 10 г.

Горох пюреобразный

(Диеты 2; 11; 12; 14; 15)

Замоченный горох отварить, протереть горячим через сито или пропустить через мясорубку и выбить с маслом, влив немного горохового отвара.

Сушеный горох — 40 г, сливочное масло — 10 г.

Горошек с морковью в молочном соусе

(Диеты 2; 3; 5; 6; 7 и 10 — без соли; 8 и 9 — без сахара; 12; 15)

Молодой горошек отварить и соединить с тушеной морковью, нарезанной кубиками. Заправив сахаром и молочным соусом, прокипятить.

Горошек — 40 г, морковь — 40 г, молочный соус — 40 г, сахар — 5 г.

Кабачки жареные, с зеленью

(Диеты 2; 3; 6; 8—12; 14; 15)

Очищенные от кожуры и сердцевины кабачки нарезать ромбиками, запанировать в муке и обжарить. Готовые кабачки посыпать рубленой зеленью.

Кабачки — 120 г, сливочное масло — 15 г, зелень петрушки — 5 г, мука — 5 г.

Кабачки, тушенные в сметане

(Диеты 1—3; 5; 6; 7 — без зелени петрушки и соли; 8—13; 15)

Очищенные от кожуры и сердцевины кабачки нарезать ромбиками, припустить в воде, залить сметанным соусом и прокипятить.

При подаче к столу посыпать рубленой зеленью и положить кусочек масла.

Кабачки — 100 г, сметанный соус — 20 г, зелень петрушки — 4 г, сливочное масло — 10 г.

Кабачковое пюре

(Диеты 1—3; 5; 6; 7 и 10 — без соли; 8; 9; 11—13; 15)

Очищенные от кожуры и сердцевины кабачки тушить в молоке или собственном соку, протереть через сито или пропустить через мясорубку и соединить с молочным соусом. До подачи держать теплым.

Кабачки — 100 г, молоко — 30 г, молочный соус — 30 г.

Капуста паровая с морковью и горошком

(Диеты 3; 5—7; 8 и 9 — без сахара; 10—12; 15)

Капусту нарезать шашкой, морковь — кубиками и тушить в молоке. Готовые овощи соединить с вареным горошком и заправить сахаром и молочным соусом.

Белокочанная капуста — 60 г, морковь — 20 г, горошек — 15 г, молочный соус — 40 г, сахар — 5 г.

Капуста, тушенная в молоке

(Диеты 2; 5; 6; 7 — без соли; 8; 9 — без сахара; 12; 15)

Капусту нарезать шашкой и припустить в молоке. Заправив молочным соусом, сахаром и солью, прокипятить.

Белокочанная капуста — 160 г, молоко — 50 г, молочный соус — 50 г, сахар, соль.

Капуста тушенная с луком и томатом

(Диеты 3; 9; 11; 12; 15)

Капусту промыть, положить в сотейник, влить немного воды или бульона и стушить. Рубленый лук спассеровать; добавив томат, прожарить несколько минут. Затем заправить капусту пассеровкой и сахаром.

Квашеная капуста — 200 г, репчатый лук — 15 г, сливочное масло — 20 г, томат — 10 г, сахар — 5 г.

Капуста, тушенная с яблоками

(Диеты 2; 3; 5—12; 15)

Капусту нашинковать и припустить в молоке. Добавив тонко нарезанные яблоки, тушить в течение 5 минут, заправить маслом и сахаром.

Белокочанная капуста — 120 г, молоко — 30 г, яблоки — 55 г, сливочное масло — 10 г, сахар — 5 г.

Капуста цветная с маслом

(Диеты 2; 3; 5—12; 15)

Капусту очистить, замочить в соленой воде, через 15—20 минут промыть и отварить в воде.

При подаче к столу полить растопленным маслом.

Цветная капуста — 100 г, сливочное масло — 10 г.

Картофель вареный поджаренный

(Диеты 3; 6; 7 — без зелени петрушки; 10—12; 15)

Картофель промыть, сварить в кожуре, очистить, нарезать тонкими ломтиками и обжарить в масле.

При подаче к столу посыпать рубленой зеленью.

Картофель — 150 г, сливочное масло — 10 г, зелень петрушки — 4 г.

Картофель в молочном соусе

(Диеты 1—3; 5—13; 15)

Очищенный картофель нарезать кубиками, отварить в воде, залить молочным соусом и прогреть.

До подачи к столу держать теплым.

Картофель — 120 г, молочный соус — 50 г.

Картофель жареный

(Диеты 3; 6; 7; 10—12; 15)

Картофель очистить, нарезать небольшими кубиками, положить на разогретую сковороду с маслом и жарить до готовности, часто помешивая.

Картофель — 150 г, топленое масло — 10 г.

Примечание. Картофель можно нарезать соломкой, брусочками, «чесночком». В этом случае перед тем как положить на сковороду, его промывают и обсушивают на салфетке.

Картофель, жаренный подушечками (суфле)

(Диеты 3; 6; 7; 10—12; 15)

Картофель очистить, нарезать тонкими продолговатыми пластинками, положить в подогретый жир и варить на слабом огне до готовности. Затем переложить в кипящий жир. Когда пластинки взбухнут, вынуть из жира и немедленно подать к столу.

Картофель — 200 г, топленое масло — 30 г.

Картофельное пюре

(Диеты 1; 2; 5—7; 10—13; 15)

Картофель очистить и отварить. Слив воду, размять и выбить с маслом, постепенно добавляя горячее молоко.

Картофель — 110 г, сливочное масло — 10 г, молоко — 40 г.

Крокеты из картофеля

(Диеты 3; 6; 7; 10—12; 15)

Картофель очистить, отварить, пропустить через мясорубку, соединить с яйцами и мукой. Разделать небольшие шарики, запанировать их в муке, смочить во взбитых яйцах и вторично запанировать в сухарях; после этого обжарить до золотистого цвета.

Картофель — 120 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., пшеничная мука — 10 г, сливочное масло — 15 г, сухари — 15 г.

Кукуруза с маслом

(Диеты 3; 6; 7; 10—12; 15)

Консервированную кукурузу, слив жидкость, заправить маслом и прогреть.

Кукуруза — 100 г, сливочное масло — 10 г.

Морковь тушеная

(Диеты 1; 2 и 13 — в протертом виде; 3; 5; 6; 7—9 — без соли; 10—12; 15)

Очищенную морковь нарезать небольшими ломтиками и тушить в бульоне или воде с маслом. Заправить сахаром и солью.

Морковь — 160 г, сливочное масло — 5 г, сахар — 5 г, соль.

Морковь, тушенная в молочном соусе

(Диеты 1; 2 и 13 — в протертом виде; 3; 5—7; 10—12; 15)

Морковь нарезать кубиками и припустить в молоке. Соединить с молочным соусом, заправить сахаром и прокипятить.

Морковь — 120 г, молоко — 20 г, молочный соус — 50 г, сахар — 5 г.

Морковь, тушенная со шпинатом

(Диеты 3; 9 — без сахара; 10—12; 15)

Морковь мелко нарезать и тушить в бульоне или воде с маслом. Ввести нашинкованный шпинат, прогреть 5—10 минут и заправить сахаром. До подачи к столу держать теплой.

Морковь — 160 г, шпинат — 30 г, сливочное масло — 10 г, сахар — 5 г.

Овощи в молочном соусе
(Диеты 3; 10—12; 15)

Цветную капусту разобрать на кочешки и отварить. Морковь мелко нарезать и припустить, стушить в молоке; добавив очищенные и нарезанные пластинками кабачки, нашинкованный шпинат, довести до готовности. Соединить с капустой и горошком; заправить молочным соусом, сахаром, солью и прогреть.

Цветная капуста — 40 г, морковь — 40 г, молоко — 40 г, кабачки — 15 г, шпинат — 10 г, горошек — 20 г, молочный соус — 50 г, сахар — 5 г, соль.

Помидоры, запеченные с сыром
(Диеты 3; 5; 6; 8; 9; 11; 12; 15)

Помидоры разрезать параллельно основанию пополам. Посыпав срез тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовом шкафу.

Помидоры — 100 г, сыр — 10 г, сливочное масло — 10 г.

Пюре из свеклы
(Диеты 1—3; 5—7; 10—13; 15)

Свеклу отварить в кожуре, очистить, пропустить через мясорубку, соединить с молочным соусом, сахаром и прокипятить.

Свекла — 120 г, молочный соус — 50 г, сахар — 5 г.

Пюре из шпината
(Диеты 2; 10—12; 15)

Шпинат припустить в масле, протереть через сито, соединить с молочным соусом, сахаром, солью и прокипятить.

Шпинат — 120 г, молочный соус — 50 г, сахар — 5 г, соль.

Рагу из овощей
(Диеты 3; 11; 15)

Картофель, морковь, репу, лук, кабачки мелко нарезать и поджарить на масле до готовности (каждый вид в отдельности). Капусту и горошек отварить, помидоры нарезать дольками. Овощи соединить, залить красным мясным соусом и прокипятить.

Можно добавить зеленый перец, баклажаны и другие овощи.

Картофель — 30 г, морковь — 20 г, репа — 10 г, репчатый лук — 10 г, кабачки — 25 г, цветная капуста — 20 г, горошек — 5 г, помидоры — 15 г, сливочное масло — 15 г, красный соус — 50 г.

Салат из брюссельской капусты
(Диеты 3; 8; 9; 11; 12; 15)

Капусту нашинковать, растереть с солью и заправить кислотой, сахаром, растительным маслом.

Брюссельская капуста — 95 г, соль, лимонная кислота, сахар — 5 г, растительное масло — 10 г.

Салат из вареной моркови и яблок
(Диеты 3; 5—8; 10—12; 15)

Отварную морковь и сырые яблоки нарезать тонкими ломтиками, перемешать и заправить корицей и сахаром.

Перед подачей к столу залить сметаной.

Морковь — 40 г, яблоки — 40 г, корица — 1 г, сахар — 5 г, сметана — 20 г.

Салат из горошка, яблок и лука

(Диеты 3; 8; 9; 11; 12; 15)

Горошек отварить и соединить с яблоками и луком, нарезанными кубиками. Заправить сахаром и сметаной.

Горошек — 30 г, яблоки — 40 г, репчатый лук — 10 г, сахар — 5 г, сметана — 20 г.

Салат из зеленого перца и зелени

(Диеты 3; 6; 8 и 9 — без сахара; 11; 12; 15)

Зеленый перец и салат нашинковать, лук мелко нарезать. Овощи соединить и заправить сметаной и сахаром.

Зеленый перец — 40 г, салат — 25 г, зеленый лук — 15 г, сметана — 20 г, сахар — 5 г.

Салат из зеленой фасоли

(Диеты 3; 7—9; 11; 12; 15)

Зеленую фасоль нашинковать, отварить в воде, отцедить, соединить с нашинкованным луком и заправить сахаром и сметаной.

Зеленая фасоль — 70 г, зеленый лук — 15 г, сахар — 5 г, сметана — 25 г.

Салат из кабачков, капусты и яблок

(Диеты 3; 5—7; 8 и 9 — без сахара; 10—12; 15)

Очищенные кабачки, капусту и яблоки нашинковать, соединить и заправить сахаром и сметаной.

Кабачки — 20 г, белокочанная капуста — 20 г, яблоки — 20 г, сахар — 5 г, сметана — 25 г.

Салат из капусты и свеклы

(Диеты 3; 5; 6; 8—12; 15)

Капусту нашинковать, слегка растереть с солью и соединить с печеной шинкованной свеклой, заправить уксусом, сахаром и растительным маслом.

Белокочанная капуста — 65 г, свекла — 35 г, уксус, сахар — 5 г, растительное масло — 10 г.

Салат из капусты со сметаной

(Диеты 3; 5—7; 10—12; 15)

Капусту нашинковать и заправить сметаной и сахаром.

Белокочанная капуста — 100 г, сметана — 20 г, сахар — 5 г.

Салат из картофеля и маринованных грибов

(Диеты 3; 11; 12; 15)

Отварной картофель и грибы нарезать и соединить с шинкованным луком. Заправить растительным маслом.

Картофель — 70 г, маринованные грибы — 30 г, зеленый лук — 10 г, растительное масло — 10 г.

Салат из картофеля и соленых огурцов

(Диеты 3; 11; 12; 15)

Отваренный в кожуре картофель очистить и нарезать. Огурцы нарезать тонкими ломтиками, лук изрубить. Продукты соединить и заправить растительным маслом.

Картофель — 70 г, соленые огурцы — 35 г, репчатый лук — 10 г, растительное масло — 10 г.

Салат из картофеля, сельдерея и яблок

(Диеты 3; 6; 10—12; 15)

Картофель отварить. Сельдерей и яблоки нарезать кубиками, салат нашинковать. Продукты соединить, заправить сметаной и лимонной кислотой, посыпать рубленым укропом.

Картофель — 30 г, сельдерей — 25 г, свежие яблоки — 25 г, зеленый салат — 10 г, сметана — 25 г, лимонная кислота, укроп — 4 г.

Салат из картофеля с луком и зеленью

(Диеты 3; 6; 11; 12; 15)

Картофель, отваренный в кожуре, нарезать тонкими ломтиками, лук нашинковать. Продукты перемешать, заправить растительным маслом и посыпать рубленой зеленью.

Картофель — 90 г, зеленый лук — 10 г, растительное масло — 10 г, зелень петрушки — 4 г.

Салат из квашеной капусты и свеклы

(Диеты 3; 9 — без сахара; 11; 12; 15)

Квашеную капусту промыть и соединить с нашинкованной отварной или печеной свеклой. Заправить растительным маслом и сахаром.

Капуста — 45 г, свекла — 50 г, растительное масло — 20 г, сахар — 5 г.

Салат из маринованных патиссонов и лука

(Диеты 3; 6; 9; 11; 12; 15)

Патиссоны нарезать кубиками, соединить с рубленым луком и растительным маслом.

Патиссоны — 80 г, репчатый лук — 10 г, растительное масло — 10 г.

Салат из моркови, горошка и яблок

(Диеты 3; 5—12; 15)

Натертую морковь соединить с консервированным горошком и яблоками, нарезанными в виде кубиков. Заправить сметаной и сахаром.

Морковь — 40 г, горошек — 15 г, яблоки — 30 г, сметана — 20 г, сахар — 5 г.

Салат из моркови, орехов, меда и манной крупы

(Диеты 3; 5—7; 10—12; 15)

Крупу замочить в кипяченой холодной воде, орехи растолочь, морковь нашинковать. Продукты соединить и заправить медом.

Морковь — 25 г, мед — 30 г, манная крупа — 15 г, вода — 15 г, орехи — 30 г.

Салат из помидоров и лука

(Диеты 3; 8; 9; 11; 12; 15)

Помидоры нарезать тонкими кружочками, лук — кольцами. Овощи перемешать, полить растительным маслом и посыпать рубленой зеленью.

Помидоры — 80 г, репчатый лук — 15 г, растительное масло — 10 г, зелень петрушки — 5 г.

Салат из редиса, помидоров, огурцов и лука

(Диеты 3; 8—12; 15)

Редис и огурцы нарезать кружочками, помидоры — небольшими дольками, лук нашинковать. Овощи соединить и залить сметаной.

Редис — 20 г, помидоры — 30 г, огурцы — 220 г, зеленый лук — 15 г, сметана — 20 г.

Салат из редиса со сметаной

(Диеты 3; 8; 9; 11; 12; 15)

Редис нарезать кружочками, лук нашинковать. Овощи перемешать и залить сметаной.

Редис — 75 г, сметана — 25 г, зеленый лук — 10 г.

Салат из редьки и лука

(Диеты 3; 8; 9; 11; 12; 15)

Натертую редьку и рубленый лук соединить, заправить растительным маслом или сметаной.

Редька — 80 г, репчатый лук — 15 г, растительное масло — 10 г.

Салат из свеклы и ревеня

(Диеты 3; 8 и 9 — без сахара; 10—12; 15)

Свеклу отварить в кожуре или запечь, очистить, нарезать тонкими кубиками и соединить с очищенными, мелко нарезанными черенками ревеня. Заправить сметаной и сахаром.

Свекла — 70 г, ревень — 25 г, сахар — 5 г, сметана — 25 г.

Салат из свеклы с изюмом и лиственной зеленью

(Диеты 3; 5—12; 15)

Вареную или печеную свеклу натереть, соединить с шинкованным салатом и изюмом, заправить сахаром и сметаной.

Свекла — 45 г, салат — 20 г, изюм — 20 г, сахар — 5 г, сметана — 20 г.

Салат из тыквы и яблок

(Диеты 3; 5—7; 8 и 9 — без сахара; 11; 12; 15)

Тыкву и яблоки очистить, мелко нашинковать и соединить с изюмом. Заправить сахаром, корицей и сметаной.

Тыква — 40 г, яблоки — 30 г, изюм — 10 г, сахар — 5 г, корица — 1 г, сметана — 20 г.

Салат из тыквы, яблок и дыни с лимоном

(Диеты 3; 5—7; 8 и 9 — без сахара; 10—12; 15)

Тыкву, яблоки и дыню очистить, нашинковать и посыпать сахаром. Салат украсить ломтиками лимона.

Тыква — 35 г, дыня — 35 г, яблоки — 30 г, сахар — 5 г, лимон — $\frac{1}{2}$ шт.

Свекла, тушенная в сметане

(Диеты 1 и 2 — в протертом виде; 3; 5—7 и 10 — без бульона; 8; 11; 15)

Вареную в кожуре или печеную свеклу очистить, нашинковать и тушить с маслом в бульоне. Заправить сметанным соусом, сахаром и прокипятить.

Свекла — 210 г, бульон — 30 г, сливочное масло — 10 г, сметанный соус — 30 г.

Свекла, тушенная с луком

(Диеты 3; 6; 8; 11; 12; 15)

Рубленый лук спассеровать. Добавить нашинкованную свеклу, кислоту и немного бульона, тушить.

Свекла — 160 г, репчатый лук — 25 г, сливочное масло — 10 г, лимонная кислота.

Тыква, тушенная в масле

(Диеты 2; 3; 5—12; 14; 15)

Очищенную тыкву мелко нарезать и тушить в масле.

Тыква — 180 г, сливочное масло — 10 г.

Тыквенное пюре

(Диеты 1; 2; 5—7; 10—13; 15)

Тыкву очистить, мелко нарезать, тушить в молоке или собственном соку, пропустить через мясорубку и заправить молочным соусом.

Тыква — 80 г, молоко — 30 г, молочный соус — 30 г.

Фасоль в томате

(Диеты 3; 11; 12; 14; 15)

Фасоль отварить до готовности. Рубленый лук спассеровать; добавить томат, протушить в течение 5 минут. Заправить фасоль пассеровкой и небольшим количеством отвара.

Фасоль — 40 г, репчатый лук — 15 г, сливочное масло — 10 г, томат — 5 г.

Фасоль с маслом и сахаром

(Диеты 3; 11; 12; 14; 15)

Фасоль отварить, заправить маслом и сахаром.

Фасоль — 40 г, сливочное масло — 10 г, сахар — 5 г.



Соус мясной белый основной

(Диеты 2; 3; 9; 11—13; 15)

Лук и белые корни мелко нарезать, пассеровать в масле, посыпать мукой и пассеровать до светло-желтого цвета. Развести кипящим бульоном, хорошо вымешать, положить петрушку, проварить 15—20 минут. После этого протереть через сито, заправить по вкусу солью и маслом.

Подавать к отварному мясу.

Репчатый лук — 5 г, белые корни — 15 г, сливочное масло — 15 г, пшеничная мука — 5 г, бульон — 100 г, зелень петрушки.

Соус-паприка

(Диеты 11; 15)

В соус положить пассерованный томат и сметану, проварить 10—15 минут, добавить паприку, процедить, заправить сливочным маслом.

Мясной белый основной соус — 60 г, томат — 5 г, сметана — 20 г, толченая паприка — 1 г, сливочное масло — 5 г.

Соус паровой с вином

(Диеты 2; 11; 12; 15)

В белый соус добавить лимонную цедру, сок лимона и прокипяченное вино. Проварить 5—10 минут и процедить.

Перед подачей в соус добавить мясной сок из приготовленного блюда.

Соус мясной белый основной — 75 г, лимон — $\frac{1}{10}$ шт., белое сухое вино — 10 г.

Соус пикантный

(Диеты 3; 11; 15)

Грибы промыть, мелко изрубить, пассеровать с рубленным луком и томатом. Корнишоны и каперсы мелко нарезать и вместе с грибной пассеровкой положить в соус. Прокипятить, заправить маслом.

Перед подачей в соус можно добавить рубленую зелень.

Маринованные грибы — 15 г, соус мясной белый — 70 г, сливочное масло — 5 г, репчатый лук — 5 г, томат — 5 г, корнишоны — 20 г, каперсы — 10 г.

Соус с помидорами и шампиньонами

(Диеты 3; 11; 12; 15)

Лук и шампиньоны нарезать, пассеровать в масле, положить в красный мясной основной соус и, добавив сметану, варить несколько минут. Помидоры очистить от кожицы, нарезать дольками, слегка обжарить и ввести в кипящий соус. Проварить и заправить маслом.

Перед подачей посыпать рубленой зеленью.

Подавать к натуральным мясным блюдам.

Репчатый лук — 10 г, шампиньоны — 20 г, сливочное масло — 5 г, сметана — 20 г, красный мясной соус — 60 г, свежие помидоры — 25 г.

Соус томатный мясной

(Диеты 2; 3; 8; 9; 11; 12; 15)

Муку пассеровать до светло-коричневого цвета, развести костным бульоном, добавить пассерованные корни и томат, прокипятить 20—30 минут на слабом огне, сняв пену и жир, процедить и заправить сливочным маслом.

Подавать к мясным биточкам, жареному мясу и баранине.

Пшеничная мука — 5 г, сливочное масло — 10 г, костный бульон — 100 г, репчатый лук — 5 г, белые корни — 15 г, морковь — 10 г, томат — 25 г.

Соус-хрен со сметаной

(Диеты 3; 9; 11; 15)

Тертый хрен соединить со сметаной, посолить, добавить сахар и вымешать. До подачи хранить в неокисляющейся посуде.

Подавать к холодным мясным блюдам, к отварному холодному поросенку, языку.

Хрен — 30 г, сметана — 35 г, соль, сахар — 2 г.

Сочок (натуральный мясной сок)

(Диеты 2; 3; 9; 11; 14; 15)

Во время жарения мясо выделяет сок. В кулинарии он носит название «сочок». Удалив жир, сочок процеживают и заправляют сливочным маслом. Употребляют как подливку для всех натуральных мясных блюд.

Мясной сок — 35 г, сливочное масло — 5 г.

МОЛОЧНЫЕ, СМЕТАННЫЕ И ЯИЧНО-МАСЛЯНЫЕ СОУСЫ

Соус витаминный

(Диеты 1; 5—7; 9—13; 15)

Шиповник размочить и залить кипятком (25 г). Через 3—4 часа настой отцедить, соединить с мукой и заварить им кипящее молоко. Процедив, добавить морковный сок, сливочное масло и вымешать.

Сушеный шиповник — 10 г, пшеничная мука — 5 г, молоко — 50 г, морковь — 20 г, сливочное масло — 15 г.

Соус из желтков и масла

(Диеты 2; 6; 11; 12; 15)

Сырые желтки растереть с размельченным сливочным маслом и ввести в кипящий молочный соус. Размешав, снять с огня и заправить лимонным соком.

Яйцо (желток) — $\frac{1}{2}$ шт., сливочное масло — 10 г, молочный соус — 40 г, лимон — $\frac{1}{10}$ шт.

Соус молочный

(Диеты 1; 2; 5—7; 10; 13)

Муку развести сливками или водой и вылить в кипящее молоко. Часто помешивая, довести до кипения. Соус процедить и заправить маслом.

Пшеничная мука — 5 г, сливки или вода — 25 г, молоко — 65 г, сливочное масло — 10 г.

Соус молочный

(Диеты 2; 6; 7; 10—12; 15)

Муку спассеровать в сливочном масле и развести кипящим молоком. Добавив рубленое яйцо и зелень, хорошо вымешать.

Соус используется как фарш в мясных и рыбных блюдах.

Пшеничная мука — 10 г, сливочное масло — 10 г, молоко — 50 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., зелень петрушки — 3 г.

Соус молочный на картофельной муке

(Диеты 1; 2; 5 — без желтка; 6; 7; 10)

Готовить, как указано в предыдущем рецепте, но на картофельной муке. Заправить соус, кроме масла, желтком.

Картофельная мука — 3 г, сливки или вода — 25 г, молоко — 65 г, сливочное масло — 10 г, яйцо (желток) — $\frac{1}{4}$ шт.

Соус молочный с омлетом

(Диеты 1; 6; 7; 10—12; 15)

В молочный соус ввести рубленый паровой омлет, приготовленный из яиц и молока.

Молочный соус — 90 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., молоко — 10 г.

Соус молочный с отваром шиповника

(Диеты 2; 6; 7; 10—12; 15)

Муку спассеровать в сливочном масле и развести кипящим молоком. Добавив лимонную цедру, прокипятить 5 минут. Заправить смесью сырого желтка и отвара шиповника.

Пшеничная мука — 5 г, сливочное масло — 10 г, молоко — 75 г, яйцо (желток) — $\frac{1}{5}$ шт., лимон — $\frac{1}{5}$ шт., шиповник — 10 г.

Соус молочный с тертым сыром

(Диеты 2; 6; 7; 10—12; 15)

Муку спассеровать в масле и развести кипящим молоком. Добавив сырой желток и тертый сыр, вымешать.

Соус используется для запекания мяса, рыбы и овощей.

Пшеничная мука — 5 г, сливочное масло — 10 г, молоко — 60 г, яйцо (желток) — $\frac{1}{2}$ шт., сыр — 10 г.

Соус на овощном бульоне с фруктами

(Диеты 3; 5—7; 10—12; 15)

Сметану соединить с мукой и вылить в кипящий бульон. Добавить ржаные сухари, размоченные в бульоне. Проварив 20—30 минут, процедить и ввести в соус запаренный чернослив, изюм и мелко нарезанный ревен. Прокипятить, заправить маслом.

Подавать к вареному мясу.

Сметана — 10 г, пшеничная мука — 3 г, бульон — 60 г, ржаные сухари — 10 г, чернослив — 15 г, изюм — 5 г, ревен — 15 г, сливочное масло — 5 г.

Соус рисовый

(Диеты 4; 11; 14; 15)

Рис разварить в воде и дважды протереть через частое сито. Прогреть, заправить сливочным маслом.

Рис — 10 г, вода — 75 г, сливочное масло — 10 г.

Соус рисовый с белковым омлетом

(Диеты 4; 5; 11; 14; 15)

В рисовый соус ввести рубленый паровой омлет и лимонный сок. Можно заменить омлет рубленым белком.

Рисовый соус — 60 г, яйцо (белок) — $\frac{1}{2}$ шт., молоко — 20 г, лимон — $\frac{1}{5}$ шт.

Соус сметанный на овощном бульоне

(Диеты 2; 5—7; 10—12; 15)

Сметану соединить с мукой и вылить в кипящий бульон. Проварив 10—15 минут, процедить и заправить маслом.

Сметана — 30 г, пшеничная или картофельная мука — 5 г, овощной бульон — 50 г, сливочное масло — 5 г.

Соус сметанный розовый

(Диеты 2; 5—7; 10—12; 15)

Спелые помидоры протереть через сито, ввести в сметанный соус, вымешать, прогреть 10—15 минут и процедить.

Подавать к овощным и мясным блюдам.

Сметанный соус — 75 г, помидоры — 35 г.

Соус сметанный с желтком

(Диеты 6; 11; 12; 15)

Сметану вскипятить, охладить до 60°, соединить с сырым желтком и прогреть, не доводя до кипения.

Сметана — 50 г, яйцо (желток) — 1 шт.

Соус сметанный с луком

(Диеты 3; 11; 12; 15)

В сметанный соус положить пассерованный с томатом лук и проварить 5—10 минут.

Подавать к мясным биточкам.

Сметанный соус — 75 г, томат — 5 г, репчатый лук — 20 г.

Соус сметанный со шпинатом

(Диеты 2; 9; 11; 15)

Шпинат отварить, протереть, припустить в масле и ввести в сметанный соус с желтком.

Сметанный соус — 60 г, шпинат — 15 г.

Соус сметанный с помидорами

(Диеты 2; 6; 7; 9—11)

Целые помидоры разрезать пополам, слегка отжав, протереть через сито и соединить со сметаной. Смесь выпаривать на слабом огне до $\frac{2}{3}$ первоначального объема. Ввести сырой желток и, помешивая, довести до загустения.

Подавать к голубцам, фаршированным кабачкам и помидорам, к мясу куском.

Помидоры — 40 г, сметана — 50 г, яйцо (желток) — 1 шт.

Соус сметанный с фруктами

(Диеты 2; 3; 5—7; 10—12; 15)

В сметанный соус положить мелко нарезанные яблоки и запаренный изюм. Проварить 10—15 минут, не доводя до кипения. Можно добавить корицу и гвоздику.

Подавать с отварным пюре.

Сметанный соус на овощном бульоне — 75 г, свежие яблоки — 35 г, изюм — 10 г.

Соус шоколадный на молоке

(Диеты 2; 3; 10—12; 15)

Соединить желтки, муку, сахар, шоколад и какао. Массу размешать, залить кипящим молоком, прогреть, не доводя до кипения, процедить и заправить маслом.

Яйцо (желток) — $\frac{1}{2}$ шт., картофельная мука — 1 г, сахар — 20 г, шоколад — 5 г, какао — 2 г, молоко — 60 г, сливочное масло — 5 г.

Соус яично-масляный с каперсами

(Диеты 3; 11; 12; 15)

В соус из желтков и масла добавить бланшированные каперсы. Подавать к припущенной рыбе и мясу.

Соус из желтков и масла — 30 г, каперсы — 30 г.

СЛАДКИЕ И ФРУКТОВЫЕ СОУСЫ

Сироп ванильный

(Диеты 1—3; 5—7; 10—15)

Воду вскипятить с сахаром и ванилью и остудить.

Подавать к кремам, желе, муссам, зефирам.

Вода — 60 г, сахар — 15 г, ваниль.

Сироп лимонный

(Диеты 2; 3; 5; 6; 10—15)

Воду вскипятить с лимонной цедрой и сахаром. Добавив лимонный сок, процедить и остудить.

Подавать к кремам, желе, зефирам.

Вода — 60 г, лимон — $\frac{1}{5}$ шт., сахар — 15 г.

Сироп фруктовый

(Диеты 1 и 5 — сладкие фрукты; 2; 3; 6; 7; 10—15)

Фрукты нарезать, залить водой. Прокипятив, жидкость отцедить, мезгу отжать.

Положив сахар, сироп проварить и остудить.

Подавать к сладким блюдам.

Вода — 60 г, фрукты — 30 г, сахар — 15 г.

Сироп ягодный

(Диеты 1—3; 5—7; 10—15)

Воду вскипятить с ягодами и сахаром, жидкость отцедить, мезгу отжать, сироп охладить.

Подавать к желе, муссам, кремам и др.

Вода — 60 г, ягоды — 30 г, сахар — 15 г.

Соус абрикосовый

(Диеты 2; 3; 5; 7; 10—13; 15)

Спелые мелкие абрикосы протереть через сито и соединить с сахарной пудрой. До подачи хранить в холодном месте.

Абрикосы — 75 г, сахар — 20 г.

Соус ванильный

(Диеты 1—3; 5—7; 10—15)

Сливки, яйца, сахар и ваниль соединить, размешать и вылить в кипящее молоко. Прогреть, не доводя до кипения, и процедить.

Сливки — 25 г, молоко — 35 г, яйцо — $\frac{2}{3}$ шт., сахар — 20 г, ваниль.

Соус из вина и яиц

(Диеты 3; 11; 15)

Яйца растереть с сахаром, развести вином и лимонным соком с водой. Добавив лимонную цедру, взбить до загустения на слабом огне, не доводя до кипения.

Подавать к овощным и сладким горячим блюдам. Рекомендуется готовить за 10—15 минут до подачи.

яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сахар — 25 г, белое вино — 30 г, лимон — $\frac{1}{10}$ шт.

Соус из клубники

(Диеты 1—3; 5—7; 10—12; 15)

Клубнику протереть через сито. Мезгу залить водой, процедить, жидкость прокипятить с сахаром 5—10 минут и охладить. Затем ввести в сироп протертую клубнику и размешать.

До подачи держать в холодном месте.

Клубника — 60 г, вода — 30 г, сахар — 20 г.

Соус лимонный

(Диеты 6; 9—12; 15)

Яйца хорошо взбить венчиком, соединить со сливками и лимонной цедрой, выбить на водяной бане до загустения, заправить лимонным соком и солью.

Яйцо — $\frac{2}{3}$ шт., сливки — 50 г, лимон — $\frac{1}{4}$ шт.

Соус фруктовый с изюмом и миндалем

(Диеты 3; 11; 12; 15)

Миндаль обдать кипятком, очистить от кожицы, мелко изрубить, подсушить в духовом шкафу до коричневого цвета. Повидло, сахар и корицу залить вином с водой. Проварить 5—7 минут, добавить изюм и миндаль.

Подавать горячим к отварным яблокам и грушам.

Миндаль — 10 г, повидло — 25 г, сахар — 10 г, корица — 0,5 г, красное вино — 15 г, вода — 10 г, изюм — 10 г.

Соус яблочный с вином

(Диеты 3; 11; 12; 15)

Яблоки испечь и протереть. Пюре соединить с сахаром и вином и проварить 5 минут. Добавив желатин, замоченный в холодной воде, снять с огня. Цедру апельсина тонко нашинковать, залить небольшим количеством воды, вскипятить и ввести в соус. Добавив апельсиновый сок, остудить.

Подавать к сладким пудингам, дичи. Добавив в соус 0,5 г горчицы, можно подавать к паштетам.

Яблоки — 75 г, сахар — 20 г, красное вино — 25 г, желатин — 1 г, апельсин — $\frac{1}{10}$ шт.

Соус ягодный

(Диеты 1—3; 5—7; 10—12; 15)

Зрелые ягоды (землянику и др.) протереть через сито и соединить с сахаром. Мезгу залить небольшим количеством воды, прокипятить 5 минут и процедить. В горячий отвар положить замоченный в холодной воде желатин. Прогреть, процедить, остудить до комнатной температуры и соединить с ягодным пюре. До подачи держать в холодном месте.

Свежие ягоды — 75 г, сахар — 25 г, вода — 30 г, желатин — 1,5 г.



ДЕСЕРТНЫЕ БЛЮДА

Сладкие блюда питательны и применимы для всех диет. Особую ценность они представляют при лечении заболеваний почек, сердца, при атеросклерозе, гипертонии.

Основой сладких блюд служат свежие и сушеные фрукты и ягоды, орехи, сахар, мед, яйца, молоко, сливки, сливочное масло, мука и некоторые крупы. Кроме того, применяют ваниль, цедру, лимонную кислоту и другие ароматические вещества.

Особенно полезны свежие фрукты и ягоды, так как они богаты легкоусвояемыми углеводами, сахарами (глюкоза, фруктоза), минеральными веществами и витаминами. Эти продукты часто приготавливают в желе. Перед подачей к столу желе, застывшее в формочках, перекладывают в столовую посуду. Для этого формочку на секунду-две нужно опустить в горячую воду и опрокинуть кверху дном на тарелку, блюдо и т. д.

ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЕ, МОЛОЧНЫЕ

Воздушный пирог абрикосовый

(Диеты 1; 2; 5; 6; 10—12; 15)

Абрикосы припустить в собственном соку, протереть и варить с сахаром до тех пор, пока капля сиропа будет сминаться между пальцами, как мягкое тесто. Белки взбить и вылить в пену кипящий сироп; массу осторожно перемешать, выложить на порционную сковороду, смазанную маслом, поверхность разгладить ножом. Частью взбитой массы наполнить кондитерский мешок, чтобы украсить пирог. Испечь пирог непосредственно перед подачей и посыпать сахарной пудрой.

Отдельно подать сливки или молоко.

Абрикосы — 50 г, сахар — 35 г, яйцо (белок) — $\frac{1}{2}$ шт., сливочное масло — 2 г, сливки — 100 г.

Груши в сиропе

(Диеты 1—3; 5—7; 10; 11; 13 — с сахарином)

Груши очистить от кожуры и сердцевины, сварить в сахарном сиропе и в нем же остудить.

При подаче к столу залить груши процеженным сиропом с добавлением вина.

Вода — 30 г, груши — 150 г, сахар — 30 г, красное столовое вино — 50 г.

Желе лимонное

(Диеты 1—3; 5—7; 8 и 9 — на сахарине; 10—13; 15)

Воду вскипятить с сахаром и лимонной цедрой. Развести в сиропе замоченный желатин. Добавив лимонный сок, сироп процедить, разлить в формочки и охладить.

Вода — 100 г, сахар — 30 г, желатин — 3 г, лимон — $\frac{1}{4}$ шт.

Примечание. Лимон можно заменить апельсинами или мандаринами. Желе можно разлить в корзиночки из кожуры крупных цитрусов, вынув из них мякоть.

Желе из миндального молока

(Диеты 1—3; 5—7; 10—12; 15)

Миндаль обдать кипятком, очистить от шелухи и истолочь в ступке, постепенно подливая кипяток. Полученное молоко процедить, разбавить водой и вскипятить; положив сахар и замоченный желатин, вторично вскипятить, затем процедить, разлить в формы и охладить.

Вода — 120 г, миндаль — 4 г, сахар — 35 г, желатин — 3 г.

Желе с красным вином

(Диеты 4; 11; 13; 15)

Воду вскипятить с вином и сахаром. Ввести замоченный желатин, жидкость прогреть, процедить, разлить в формы и охладить.

Вода — 80 г, красное столовое вино — 40 г, сахар — 25 г, желатин — 3 г.

Желе из рисового отвара и желудевого кофе

(Диеты 2; 4; 11; 15)

Рис разварить в воде. Отвар процедить, вскипятить с сахаром и крепким кофе, затем ввести замоченный желатин. Процедить, разлить в формы и охладить.

Вода — 300 г, рис — 15 г, сахар — 15 г, желудевый кофе — 5 г, желатин — 2 г.

Желе черничное

(Диеты 2; 11; 15)

Чернику промыть и сварить в воде. Отвар процедить, прогреть с сахаром и замоченным желатином, процедить, разлить в формы и охладить.

Вода — 150 г, черника — 30 г, сахар — 15 г, желатин — 3 г.

Зефир яблочный

(Диеты 1—3; 5—7; 10—13; 15)

Печеные или вареные яблоки протереть через сито. Густой сахарный сироп (25 г сахара на 50 г воды) проварить с замоченным желатином, затем ввести яблочное пюре и вскипятить. Белки взбить в пену, понемногу подливая горячий сироп. Массу разлить в смоченные водой формы и охладить.

При подаче к столу зефир залить оставшимся сиропом.

Яблоки — 40 г, сахар — 35 г, вода — 50 г, желатин — 5 г, яйцо (белок) — $\frac{1}{2}$ шт.

Каша гурьевская

(Диеты 1; 2; 5—7; 10—13; 15)

Молоко вылить в глубокую сковороду и прогревать в духовом шкафу, постепенно снимая румяные пенки. Сваренную на молоке манную кашу вымешать с сахаром, ванилью, сливочным маслом, желтками и взбитыми белками. Половину каши выложить на смазанную маслом сковороду; на кашу положить слой фруктов, молочных пенек, толченого миндаля. Накрыть начинку вторым слоем каши. Поверхность разровнять ножом и посыпать сахаром. Кашу запечь до золотистого цвета, покрыть фруктами, пенками, миндалем и подать к столу горячей. Отдельно подать абрикосовое пюре.

Молоко — 120 г, манная крупа — 25 г, сахар — 25 г, ваниль, сливочное масло — 10 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., консервированные фрукты — 60 г, миндаль — 20 г, абрикосы — 50 г.

Кисель из красного вина

(Диеты 2; 4; 11; 14; 15)

Воду вскипятить с вином и сахаром, заварить картофельной мукой, разведенной в холодной воде.

Вода — 140 г, красное столовое вино — 40 г, сахар — 25 г, картофельная мука — 10 г.

Кисель из отвара шиповника

(Диеты 1; 2; 5—7; 10—13; 15 — без кислоты)

Шиповник промыть, размять, прокипятить в воде 10 минут под крышкой. Настояв 2 часа, жидкость отцедить, вскипятить с сахаром и лимонной кислотой и заварить картофельной мукой, разведенной в отваре.

Вода — 250 г, шиповник — 20 г, сахар — 25 г, лимонная кислота, картофельная мука — 10 г.

Кисель на рисовом отваре с какао

(Диета 4)

Рис разварить в воде, отвар процедить, размешать с какао и сахаром, вскипятить и заварить картофельной мукой, разведенной в отваре.

Вода — 600 г, рис — 20 г, какао — 5 г, сахар — 15 г, картофельная мука — 5 г.

Кисель из сухофруктов

(Диеты 1; 2; 5—7; 10—13; 15)

Сухофрукты перебрать, промыть, залить кипятком и настоять под крышкой 4—5 часов. Настой прокипятить, отцедить, вскипятить с сахаром и лимонной кислотой и заварить картофельной мукой, разведенной в холодной воде.

Оставшиеся фрукты использовать для других изделий.

Вода — 250 г, сухофрукты — 40 г, сахар — 25 г, лимонная кислота, картофельная мука — 10 г.

Кисель клюквенный

(Диеты 2; 6; 7; 10—13; 15)

Клюкву промыть и размять; сок отжать, выжимки залить водой, проварить 5—10 минут и процедить. Отвар вскипятить с сахаром, заварить картофельной мукой, разведенной в соке. Кисель можно подать с молоком или сливками.

Вода — 180 г, клюква — 50 г, сахар — 30 г, картофельная мука — 15 г.

Клубника в тесте

(Диеты 6; 10—12; 15)

Клубнику очистить и надеть на тоненькие палочки по 7—8 ягод, обмакнуть в тесто и обжарить в масле. Затем осторожно вынуть палочки и посыпать сахарной пудрой.

Таким же способом можно приготовить и другие ягоды и мелкие фрукты.

Клубника — 100 г, сахар — 25 г, сливочное масло — 10 г, пшеничная мука — 30 г, яйцо — $\frac{3}{4}$ шт., молоко — 25 г, топленое масло — 15 г.

Компот из ревеня

(Диеты 2; 3; 10—12; 15)

В кипящий сахарный сироп положить очищенный и нарезанный ревень. Сняв с огня, добавить корицу и остудить.

Вода — 100 г, сахар — 30 г, ревень — 80 г, корица.

Компот из сухофруктов

(Диеты 1—3; 5—7; 10—12; 15)

Сухофрукты промыть в теплой воде и проварить в сахарном сиропе 10—15 минут. Сняв с огня, настоять под крышкой в течение 4—5 часов.

Вода — 180 г, сухофрукты — 40 г, сахар — 25 г.

Компот сборный из свежих фруктов

(Диеты 1—3; 5—7; 8; 9 — на сахарине; 10—13; 15)

Яблоки и груши очистить от кожуры и нарезать дольками, удалив сердцевину; ревень нарезать брусочками; персики обдать кипятком и мякоть отделить от косточки и косточки; сливы и абрикосы варить целиком. Фрукты отварить в воде, каждый вид в отдельности, выложить в столовую посуду и залить сахарным сиропом, приготовленным на фруктовых отварах.

Вода — 65 г, яблоки — 30 г, груши — 40 г, ревень — 20 г, персики — 30 г, слива — 30 г, абрикосы — 30 г, сахар — 25 г.

Меренги со сливками

(Диеты 1—3; 5—7; 10—13; 15)

Белки взбить с сахаром, выпустить в виде небольших булочек на противень, застланный бумагой и высушить в духовом шкафу. Взбитые на льду сливки смешать с сахарной пудрой и ванилью, затем выпустить из кондитерского мешка пирамидкой на тарелку и вокруг положить меренги.

Яйцо (белок) — $\frac{1}{2}$ шт., сахар — 25 г, сливки — 60 г, сахарная пудра — 15 г, ваниль.

Мороженое молочное

(Диеты 2; 3; 6; 10—12; 15)

Яйца растереть с сахаром и ванилью. Массу постепенно развести кипящим молоком, проварить, не доводя до кипения, остудить, вылить в мороженицу и заморозить.

Молоко — 80 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сахар — 30 г, ваниль.

Мороженое пломбир

(Диеты 3; 6; 10—12; 15)

Молочную смесь заморозить до консистенции густой сметаны. В готовое мороженое положить взбитые сливки и цукаты, нарезанные мелкими кубиками. Перемешать и заморозить.

Молоко — 40 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сахар — 30 г, сливки — 20 г, цукаты — 20 г, ваниль.

Примечание. В мороженое можно положить также жареный с сахаром миндаль.

Мороженое фруктовое

(Диеты 2; 3; 6; 10—12; 15)

Воду вскипятить с сахаром и остудить. Добавив ягодное (фруктовое) пюре или сок, вылить в мороженицу и заморозить.

Вода — 60 г, сахар — 35 г, ягоды или фрукты — 45 г.

Мусс абрикосовый

(Диеты 1—3; 5—7; 10—13; 15)

Воду вскипятить с сахаром и абрикосами. Сняв с огня, положить замоченный желатин; когда он растворится, жидкость процедить, взбить на льду, соединить с протертыми абрикосами, разлить в формы и охладить. Подавать с сахарным сиропом.

Вода — 100 г, сахар — 30 г, абрикосы — 30 г, желатин — 3 г.

Мусс из яблок

(Диеты 1; 2 — из вареных яблок; 3; 5—7; 10—12; 15)

Яблоки очистить и натереть. Воду вскипятить с яблочными очистками и сахаром (15 г), процедить; растворить в сиропе замоченный желатин и лимонную кислоту. Слегка остудив, взбить жидкость в густую пену, затем ввести тертые яблоки, массу вымешать, разлить в формы и охладить.

Вода — 80 г, яблоки — 70 г, сахар — 35 г, желатин — 3 г, лимонная кислота.

Мусс клубничный

(Диеты 1—3; 5—7; 10—13; 15)

В горячий сахарный сироп положить желатин. Жидкость взбить на льду в пышную массу. Добавив клубничный сок, разлить в формочки и остудить. Подавать с сиропом.

Вода — 100 г, клубника — 50 г, сахар — 30 г, желатин — 3 г.

Мусс манный

(Диеты 1; 2; 5—7; 10—15)

Воду вскипятить с сахаром и вареньем. Затем засыпать манную крупу, проварить 10 минут и в горячем состоянии взбить (объем должен увеличиться в 2—3 раза). Разлить в формочки, смоченные водой, и остудить.

При подаче к столу полить сиропом.

Вода — 100 г, сахар — 15 г, клубничное варенье — 30 г, манная крупа — 10 г.

Мусс рисовый

(Диеты 1; 2; 5—7; 10—15)

Рис разварить в воде, протереть через сито и развести горячей водой; положив сахар и замоченный желатин, проварить, снять с огня. Добавив сок лимона, взбить на льду до консистенции густой сметаны, разлить в формы и остудить. Подавать с сиропом.

Вода — 100 г, рис — 10 г, сахар — 30 г, желатин — 3 г, лимон — $\frac{1}{8}$ шт.

Омлет с вареньем

(Диеты 3; 6; 11; 12; 15)

Яйца взболтать с молоком, вылить на разогретую сковороду с маслом и слегка запечь. На середину омлета положить варенье, свернуть его пирожком, переложить на тарелку и посыпать сахарной пудрой.

Молоко — 30 г, яйцо — $\frac{1}{5}$ шт., сливочное масло — 10 г, варенье — 30 г, сахарная пудра — 15 г.

Персики в молочном соусе

(Диеты 1—3; 5—7; 10—12; 15)

Персики обдать кипятком, очистить от кожицы и сварить в сахарном сиропе и выложить на сковороду. Муку соединить с сахаром и желтком, массу постепенно развести кипящим молоком и проварить до кипения; охладив, добавить ваниль и взбитый белок. Полученным соусом залить персики и запечь их в духовом шкафу.

При подаче к столу посыпать сахарной пудрой.

Персики — 100 г, мука — 5 г, сахар — 25 г, молоко — 50 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., ваниль.

Помадка

(Диеты 5—7; 10—12; 15)

Сахарный сироп сварить до пробы «мягкого шарика» (капля сиропа в холодной воде разминается пальцами, как мягкое тесто). Во время варки борта кастрюли нужно часто обтирать мокрой салфеткой, чтобы сироп не засахарился. Затем влить подогретую патоку. После этого сироп сбрызнуть водой, остудить и, слив воду, взбить до образования однородной белой массы. Оставить для созревания на сутки.

Перед подачей к столу добавить немного воды и разогреть.

Помадку можно ароматизировать соками или эссенцией.

Вода — 20 г, сахар — 40 г, патока — 5 г.

Пюре абрикосовое со сливками

(Диеты 1—3; 6; 7; 10—12; 15)

Абрикосы припустить в собственном соку, протереть, прогреть с сахаром. Сливки взбить с сахарной пудрой и выпустить из кондитерского мешка на тарелку в виде гнезда, в середину которого положить абрикосовое пюре.

Абрикосы — 80 г, сахар — 30 г, сливки — 70 г.

Пюре яблочное с белками

(Диеты 1—3; 5—7; 10—13; 15)

Яблоки очистить, нарезать, припустить в собственном соку, протереть и проварить с сахаром (10 г). Белки взбить, постепенно подливая сахарный сироп, сваренный до пробы «мягкого шарика» и подкисленный соком лимона. Массу выпустить из кондитерского мешка на тарелочку в виде кольца, в середину которого положить яблочное пюре. Украсить долькой мандарина.

Яблоки — 100 г, сахар — 30 г, яйцо (белок) — $\frac{1}{2}$ шт., лимон — $\frac{1}{10}$ шт., мандарин — $\frac{4}{10}$ шт.

Салат из цитрусов

(Диеты 2; 3; 5—7; 10—12; 15)

Цедру нашинковать и отварить в воде. Отвар слить; цедру прокипятить с сахаром и водой. Цитрусы нарезать тонкими кружочками, выложить в креманку и залить остывшим сиропом.

Апельсин или мандарины — 2 шт., сахар — 30 г, вода — 50 г.

Самбук яблочный

(Диеты 1—3; 5 — сладкие яблоки; 6; 7; 10—13; 15)

Яблоки нарезать, испечь или припустить в воде, протереть через сито и остудить. Пюре взбить с сахаром и белками в пышную массу (объем должен в 4—5 раз увеличиться), затем соединить с растворенным в воде желатином. Самбук разлить в формочки и охладить.

Подавать с сиропом.

Яблоки — 100 г, сахар — 35 г, яйцо (белок) — $\frac{1}{5}$ шт., желатин — 3 г.

Сливки с малиной замороженные

(Диеты 3; 6; 10—12; 15)

Сливки взбить на льду, соединить с протертой малиной и сахарной пудрой и вымешать. Массу разложить в стаканы и заморозить.

Снежки

(Диеты 1—7; 10—13; 15)

Белки взбить в густую пену, постепенно подсыпая сахарную пудру; непрерывно взбивая. Столовой ложкой осторожно выложить комочки пены в кипящую воду. Проварить на слабом огне 3—5 минут, не доводя до кипения. Вынуть снежки шумовкой на сито. Остудить. При подаче к столу залить клубничным киселем.

Яйцо (белок) — $\frac{1}{2}$ шт., сахарная пудра — 20 г, клубничный сироп — 40 г, вода — 30 г, картофельная мука — 5 г.

Яблоки в желе

(Диеты 1; 2; 5—7; 10—13; 15)

Яблоки очистить, разрезать пополам и, вынув сердцевину, сварить в сиропе. Выложить яблоки на сито, а в сиропе, подкисленном соком лимона, растворить замоченный желатин. Из яйца, муки и сахара приготовить тесто. Выпечь блинчики. На дно формочки налить немного сиропа и остудить его. На желе положить яблоко, заполнить выемку запаренным изюмом, накрыть изюм блинчиком. Влить оставшееся желе и охладить.

Яблоки — 70 г, изюм — 15 г, желатин — 3 г, мука — 5 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., сахар — 25 г, лимон — $\frac{1}{10}$ шт.

Яблоки в соусе из красного вина

(Диеты 11; 15)

Яблоки очистить от кожуры и, вынув сердцевину, целиком сварить в сиропе. Абрикосовое пюре проварить с вином и сахаром, затем соединить с изюмом и толченым миндалем. Полученным соусом залить яблоки при подаче к столу.

Яблоки — 150 г, сахар — 30 г, абрикосы — 50 г, красное вино — 30 г, изюм — 15 г, миндаль — 15 г.

Примечание. Точно так же можно приготовить груши.

Яблоки печеные

(Диеты 1—3; 5—8; 9 — без сахара; 10—13; 15)

Из яблок вынуть сердцевину. Внутрь насыпать сахар и долить 2—3 ложки воды. Испечь яблоки в духовом шкафу при умеренной температуре. При подаче полить сладким сиропом с клюквой (брусникой) или посыпать сахарной пудрой.

Вода — 60 г, яблоки — 200 г, сахар — 25 г.

Яблоки, фаршированные рисом и морковью

(Диеты 3; 5—7; 10—12; 15)

Яблоки очистить от сердцевины, придав им форму чашечек. Морковь нарезать кубиками, припустить в молоке, смешать с отварным рисом, рубленой мякотью яблок, изюмом, сахаром, маслом, яйцом и корицей. Яблоки заполнить фаршем и испечь при умеренной температуре.

При подаче к столу полить сметаной.

Яблоки — 200 г, морковь — 40 г, рис — 15 г, изюм — 15 г, сахар — 10 г, сливочное масло — 10 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., корица

Яблоки, фаршированные творогом и изюмом

(Диеты 2; 3; 5—7; 10—12; 14; 15)

Яблоки подготовить, как указано в предыдущем рецепте. Зафаршировать творогом, смешанным с яйцом, изюмом, сахаром и манной крупой. Испечь при умеренной температуре.

При подаче к столу полить сметаной.

Яблоки — 140 г, творог — 50 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., изюм — 20 г, сахар — 10 г, манная крупа — 10 г.

КРЕМЫ

Крем абрикосовый

(Диеты 1; 2; 5—7; 11; 12; 15)

Желтки растереть с сахаром, залить горячим молоком и проварить, не доводя до кипения. Сняв крем с огня, растворить в нем замоченный в холодной воде желатин. Размешать, процедить, остудить и постепенно ввести во взбитые сливки. Затем крем охладить, соединить с абрикосовым пюре, вымешать и разлить в формы.

Так же готовят крем из малины, персиков и других фруктов и ягод.

Яйцо (желток) — $\frac{1}{2}$ шт., сахар — 30 г, молоко — 30 г, желатин — 3 г, сливки — 50 г, абрикосы — 30 г.

Крем в чашках

(Диеты 2; 3; 6; 10—12; 15)

Сахар прогреть до светло-коричневого цвета. Влив немного воды, вскипятить и соединить с горячим молоком, яйцами и ванилью. Крем размешать, процедить, разлить в чашки и, поставив их на противень с водой, запечь в духовом шкафу. Готовый крем должен сверху подрумяниться и иметь консистенцию густой простокваши.

Сахар — 50 г, молоко — 50 г, яйцо — 1 шт., ваниль.

Крем заварной

(Диеты 3; 6; 10—12; 15)

Муку размешать с сахаром и яйцом, развести горячим молоком и, непрерывно помешивая, массу довести до кипения. Слегка остудив, положить масло и ваниль и хорошо выбить.

В крем можно добавить шоколад, какао, кофе, орехи.

Мука — 5 г, сахар — 20 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., молоко — 70 г, сливочное масло — 10 г, ваниль.

Крем из миндального молока со сливками

(Диеты 1—3; 6; 7; 10—12; 15)

Миндаль обдать кипятком, очистить от шелухи и растолочь в ступке, постепенно подливая кипяток. Полученное молоко процедить, смешать с сахаром и раствором желатина, остудить и постепенно ввести во взбитые сливки. Крем разлить в формы и охладить.

Миндаль — 30 г, вода — 30 г, сахар — 35 г, желатин — 3 г, сливки — 50 г.

Крем из молочного киселя

(Диеты 1; 5—7; 10—13; 15)

Кипящее молоко с сахаром заварить картофельной мукой, разведенной в холодном молоке. В горячий кисель ввести желтки, затем взбитые белки и ваниль. Осторожно вымешав, разлить в формы, смоченные водой. Подавать с сиропом. В крем можно добавить какао, кофе, шоколад, орехи.

Молоко — 80 г, сахар — 30 г, картофельная мука — 15 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., ваниль.

Крем из простокваши

(Диеты 2; 3; 5—8; 10—12; 15)

Простоквашу размешать с сахарной пудрой, корицей и раствором желатина. Крем разлить в формочки и охладить.

Простокваша — 150 г, сахар — 30 г, корица — 1 г, желатин — 4 г.

Крем кондитерский без яиц

(Диеты 1; 2; 6; 7; 10—13; 15)

Сливки взбить, постепенно добавляя сахарную пудру, ваниль и раствор желатина. В крем можно добавить кофе, шоколад, какао, клубнику.

Сливки — 100 г, сахар — 30 г, ваниль, желатин — 3 г.

Крем масляный

(Диеты 6; 7; 11; 12; 15)

Масло выбить в кастрюле в пышную массу, постепенно вводя остывший до комнатной температуры заварной крем.

В крем можно добавить какао, шоколад, кофе, орехи, фисташки, ягодный сироп, ликер, вино и т. д.

Сливочное масло — 25 г, мука — 3 г, молоко — 30 г, сахар — 20 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., ваниль.

Крем сливочный

(Диеты 1—3; 6; 7; 10—13; 15)

Желток растереть с сахаром и развести молоком. Массу проварить, не доводя до кипения. Сняв с огня, добавить замоченный в холодной воде желатин, хорошо размешать, процедить и остудить до комнатной температуры, а затем постепенно ввести во взбитые сливки. Крем ароматизировать ванилью, разлить в формы, охладить и подать с сиропом (10 г сахара, 40 г воды).

Яйцо (желток) — $\frac{1}{2}$ шт., сахар — 30 г, молоко — 30 г, сливки — 50 г, желатин — 3 г, ваниль.





НАПИТКИ

В лечебном питании широко применяются соки, а также отвары и настои фруктов и ягод, которые содержат минеральные соли, витамины, ароматические вкусовые вещества. Помимо фруктово-ягодных напитков используются кофе, молоко, чай, какао, кефир, простокваша.

Соки необходимо хранить при низкой температуре, чтобы избежать брожения.

Глинтвейн

(По назначению врача)

Вино влить в кастрюлю и, добавив сахар, цедру лимона, корицу, гвоздику, вскипятить под крышкой. Снять с огня, настоять в течение 3—5 минут, процедить, добавить сок лимона и подать горячим.

Красное столовое вино — 200 г, сахар — 30 г, лимон — $\frac{1}{5}$ шт., корица — 1 г, гвоздика — 1 г.

Дрожжи питьевые

(По назначению врача)

Хмель залить водой (40 г), проварить 20—40 минут и процедить. Отвар заварить мукой, хорошо прогреть, остудить до 30°, ввести дрожжи, сахар (5 г) и изюм. Сбраживать в теплом месте в течение 10—12 часов. Влить кипяченую воду или отвар шиповника, жидкость процедить, положить оставшийся сахар. До подачи держать в холодном месте в закрытой посуде.

Вода — 200 г, хмель — 1 г, пшеничная мука — 15 г, дрожжи — 3 г, сахар — 10 г, изюм — 5 г.

Инжирное молоко

(Диеты 7; 11; 12; 15)

Инжир мелко нарезать, истолочь вместе с сахаром и залить кипятком, настой процедить и соединить с кипяченым холодным молоком.

Вода — 100 г, молоко — 100 г, сушеный инжир — 50 г, сахар — 10 г.

Какао на молоке

(Диеты 2; 7; 10—12; 13; 15)

Порошок какао растереть с сахаром и развести горячим молоком, какао вскипятить и процедить.

Молоко — 200 г, какао — 5 г, сахар — 25 г.

Какао на рисовом отваре

(Диеты 4; 10)

Рис разварить в воде. Отвар процедить, соединить с какао и сахаром, прокипятить, вторично процедить. По назначению врача можно добавить сливки.

Вода — 300 г, рис — 10 г, какао — 8 г, сахар — 10 г, сливки — 25 г.

Кофе желудевый на воде

(Диета 4)

Кофе всыпать в воду, довести до кипения, настоять под крышкой в течение 10—15 минут, процедить и положить сахар.

Вода — 200 г, желудевый кофе — 10 г, сахар — 10 г.

Кофе на молоке

(Диеты 2; 6—9; 11; 12; 15)

В сваренный процеженный кофе положить сахар, влить топленое молоко и довести напиток до кипения.

Вода — 50 г, кофе — 5 г, цикорий — 2 г, молоко — 150 г, сахар — 20 г.

Кофе по-турецки

(Диета 15)

Молотый натуральный кофе засыпать в кофейник, залить холодной водой и довести до кипения. Положить сахар. Подать к столу, не процеживая.

Вода — 200 г, натуральный кофе — 5 г, цикорий — 2 г, сахар — 20 г.

Кофе черный

(Диеты 2; 8; 9 10 — по назначению врача; 11; 15)

Кофе и цикорий залить крутым кипятком, вскипятить, настоять под крышкой в течение 10—15 минут.

Перед подачей процедить. Сахар подать на розетке.

Вода — 200 г, натуральный кофе — 5 г, цикорий — 2 г, сахар — 20 г.

Крюшон

(По назначению врача)

Сахар, лимонную и апельсиновую цедру залить водой и вскипятить. Отвар остудить, процедить, соединить с вином, добавить очищенные и нарезанные тонкими ломтиками апельсины, лимон и персики. Охладить на льду.

Вода — 100 г, сахар — 25 г, цедра, белое столовое вино — 100 г, лимон — 1/2 шт., апельсин — 1/2 шт., консервированные персики — 30 г.

Крюшон с клубникой

(По назначению врача)

Клубнику промыть, очистить, засыпать сахаром, дать постоять 15—20 минут и залить вином, разбавленным кипяченой водой. До подачи к столу держать на льду.

Вода — 75 г, клубника — 50 г, сахар — 25 г, белое столовое вино — 75 г.

Молоко маковое

(По назначению врача)

Мак запарить кипятком, размешать и сразу процедить. Мак и сахар растереть в ступке до тестообразной консистенции, залить крутым кипятком, размешать, остудить и отжать жидкость через марлю.

Вода — 25 г, мак — 50 г, сахар — 20 г.

Молоко миндальное натуральное

(По назначению врача)

Миндаль обдать кипятком, очистить от шелухи, растолочь вместе с сахаром до тестообразной консистенции, развести кипятком и настоять в течение 2 часов. Затем процедить и отжать через марлю.

Вода — 200 г, сладкий миндаль — 28 г, горький миндаль — 2 г, сахар — 15 г.

Молоко ореховое

(Диеты 11; 12; 15)

Орехи очистить от шелухи, растолочь вместе с сахаром до тестообразной консистенции. Массу положить в кипящее молоко, размешать и настоять в течение 2 часов.

Молоко — 200 г, грецкие орехи — 40 г, сахар — 10 г.

Молоко с кальцием

(Диета 11)

Желтки растереть с сахаром, развести горячим молоком, процедить и остудить. Приготовить костную муку; трубчатые кости сжечь в топке плиты до белого цвета и высушить в духовом шкафу; истолочь в ступе, понемногу подливая воду и сливая ее до тех пор, пока она не станет прозрачной. Воду отстоять, осторожно слить, а оставшуюся на дне сосуда костную муку высушить и добавить в желточно-молочную смесь.

Костную муку можно заменить толченой яичной скорлупой.

Молоко — 175 г, яйцо (желток) — 1 шт., сахар — 10 г, костная мука — 2 г.

Морковный сок с лимоном

(Диеты 2; 6; 7; 10—12; 15)

Воду вскипятить с сахаром, настоять с лимонной цедрой, остудить. Морковь измельчить на терке и ввести в настой. Жидкость отцедить и соединить с лимонным соком.

Вода — 8 г, сахар — 5 г, лимон — $\frac{1}{2}$ шт., морковь — 100 г.

Напиток арбузно-апельсиновый

(Диеты 1—3; 5—8; 10—12; 15)

Арбуз очистить, нарезать, сок отжать через марлю и соединить с апельсиновым соком.

Арбуз — 200 г, апельсин — $\frac{1}{2}$ шт.

Напиток из зеленых грецких орехов и отрубей

(Диеты 2; 3; 5; 7; 10—15)

Отруби просеять, залить горячей водой, прокипятить 5 минут; сняв с огня, настоять. Настой процедить и вскипятить. Ядра орехов очистить от шелухи, рас-

толочь с сахаром до тестообразной консистенции, ввести в кипящий настой, остудить под крышкой. Жидкость процедить и соединить со сливками.

Вода — 150 г, пшеничные отруби — 20 г, грецкие орехи — 25 г, сахар — 15 г, сливки — 50 г.

Напиток из отрубей и дрожжей

(По назначению врача)

Отруби, сахар и лимонную цедру залить горячей водой, прокипятить и настоять. Жидкость отцедить, соединить с лимонным соком и заправить дрожжами. Сбродить в теплом месте.

Вода — 150 г, отруби — 20 г, сахар — 15 г, лимон — $\frac{1}{2}$ шт., жидкие пивные дрожжи — 50 г.

Напиток лимонный с кольраби

(Диеты 1—3; 5—8; 10—13; 15 — $\frac{1}{2}$ порции по назначению врача)

Воду вскипятить с сахаром, добавить лимонную цедру и настоять. Кольраби очистить и измельчить на терке, сок отжать через марлю и соединить с настоем цедры и соком лимона.

Вода — 30 г, сахар — 10 г, лимон — $\frac{1}{2}$ шт., кольраби — 200 г.

Напиток из пахты

(Диеты 3; 11; 12; 15)

Желток растереть с сахаром и корицей, развести горячей пахтой, подогреть, процедить и остудить.

Пахта — 200 г, яйцо (желток) — 1 шт., сахар — 20 г, корица — 0,5 г.

Напиток из помидоров, ревеня и сливок

(Диеты 2; 3; 7—12; 15)

Очищенный ремень растолочь, сок отжать через марлю, соединить со сливками и помидорным соком.

Ревень — 50 г, сливки — 50 г, помидоры — 100 г.

Напиток из сока салата, шпината и огурцов

(Диеты 3; 11; 12; 15)

Салат и шпинат растолочь, огурцы натереть. Мезгу отжать через марлю, сок соединить со сливками и посолить.

Салат — 30 г, шпинат — 50 г, свежие огурцы — 100 г, сливки — 50 г, соль.

Напиток молочный с ванилью

(Диеты 1; 5—7; 10—12; 15)

Желток растереть с сахаром и ванилью и развести горячим молоком. Жидкость подогреть, процедить и остудить.

Молоко — 175 г, яйцо (желток) — 1 шт., сахар — 15 г, ваниль.

Напиток морковно-апельсиновый

(Диеты 1—3; 5—12; 15)

Воду вскипятить с сахаром. Добавив апельсиновую цедру, настоять. Ввести в настой тертую морковь. Жидкость отцедить, соединить с апельсиновым соком и охладить.

Вода — 125 г, сахар — 15 г, апельсин — $\frac{1}{2}$ шт., морковь — 50 г.

Настой из инжира и моркови
(Диеты 1; 2; 5—7; 10—12; 15)

Инжир промыть, мелко нарезать, растолочь, залить кипятком и настоять. Жидкость отцедить, заправить сахаром и остудить. Морковь измельчить на терке, сок отжать и соединить с настоем.

Вода — 150 г, сушеный инжир — 40 г, сахар — 10 г, морковь — 100 г.

Настой из листьев черной смородины
(Диета 4)

Свежие листья смородины промыть, залить крутым кипятком, настоять в течение 2 часов. Настой процедить и заправить вареньем.

Вода — 200 г, листья черной смородины — 40 г, варенье черной смородины — 30 г.

Настой из отрубей и брусники
(Диеты 2; 11; 12; 14; 15)

Бруснику размять, сок отжать. Мезгу проварить в небольшом количестве воды, жидкость отцедить, соединить с соком, сахаром и настоем из отрубей.

Вода — 200 г, брусника — 50 г, сахар — 15 г, пшеничные отруби — 30 г.

Настой из отрубей с лимонным соком
(Диеты 2; 10—12; 15)

Отруби и лимонную цедру залить водой, вскипятить и настоять. Жидкость отцедить, добавить сахар и сок лимона.

Вода — 200 г, пшеничные отруби — 30 г, сахар — 15 г, лимон — $\frac{1}{2}$ шт.

Настой из отрубей со шпинатом и апельсиновым соком
(Диеты 2; 10—12; 15)

Отруби и цедру апельсина залить водой, вскипятить и настоять, настой отцедить. Желтки растереть с сахаром, развести настоем из отрубей и подогреть, не доводя до кипения. Жидкость процедить, остудить и соединить с соком шпината и апельсиновым соком.

Вода — 150 г, пшеничные отруби — 30 г, апельсин — $\frac{1}{2}$ шт., яйцо (желток) — $\frac{2}{3}$ шт., сахар — 15 г, шпинат — 25 г.

Настой из чернослива
(Диеты 3; 5; 7; 10—12; 15)

Чернослив промыть, мякоть мелко нарезать, залить кипяченой водой, добавив сахар, настаивать в течение 2 часов.

Вода — 150 г, чернослив — 50 г, сахар — 15 г.

Отвар из груши-дички и кизила
(Диеты 2; 6; 7; 10—12; 15)

Грушу и кизил залить водой, вскипятить и настоять в течение 4—5 часов. Процедив, заправить сахаром.

Вода — 200 г, сушеные груши — 20 г, сушеный кизил — 20 г, сахар — 10 г.

Отвар из черной смородины
(Диеты 2; 4; 5; 7; 10—12; 15)

Смородину залить горячей водой, прокипятить 10 минут, настоять несколько часов. Процедив, добавить сахар.

Вода — 200 г, сушеная смородина — 25 г, сахар — 15 г.

Отвар корней шиповника
(Диета 4)

Корень шиповника мелко изрубить, залить водой и варить до тех пор, пока вода наполовину не выпарится. Отвар процедить. При подаче к столу положить сахар.

Вода — 300 г, корень шиповника — 50 г, сахар — 10 г.

Отвар черники
(Диеты 2; 4)

Чернику промыть, положить в кипящую воду и проварить 5—10 минут. Добавив сахар и лимонный сок, настоять в течение 2 часов и процедить. Подавать в теплом виде.

Вода — 200 г, сушеная черника — 30 г, сахар — 15 г, лимон — $\frac{1}{10}$ шт.

Отвар шиповника
(По назначению врача)

Дробленый шиповник положить в кипящую воду, проварить 10 минут. Отвар настоять в течение 10—12 часов, процедить и заправить сахаром. Можно добавить лимонную кислоту.

Вода — 200 г, сушеный шиповник — 15 г, сахар — 15 г.

Помидорный сок
(Диеты 1—3; 7; 9—12; 15)

Спелые помидоры вымыть, мелко нарезать, размять и сок отжать через марлю. Помидоры — 200 г.

Помидорный сок со сливками
(Диеты 1—3; 7; 9—12; 15)

Вымытые спелые помидоры мелко нарезать, размять, сок отжать через марлю, соединить со сливками и заправить сахаром.

Помидоры — 150 г, сливки — 50 г, сахар — 3 г.

Пунш с белками
(По назначению врача)

Воду вскипятить с сахаром и остудить. Добавив фруктовое пюре или сок и кислоту по вкусу, жидкость заморозить до консистенции жидкой сметаны. Ввести взбитые белки и вновь заморозить. Затем массу соединить с вином и хорошо вымешать.

Вода — 70 г, сахар — 35 г, фрукты или ягоды — 25 г, лимонная кислота, яйцо (белок) — $\frac{1}{10}$ шт., сухое вино — 30 г.

Рисовый отвар с красным вином
(Диета 4)

Рис промыть, разварить в воде до мягкости, процедить через сито. Отвар соединить с вином и сахаром, прокипятить и вторично процедить. Подавать теплым.

Вода — 300 г, рис — 10 г, красное столовое вино — 30 г, сахар — 15 г.

Рисовый отвар с черникой

(Диеты 1; 2; 4)

Чернику положить в кипящую воду, прокипятить 5 минут, снять с огня и настоять. Настой отцедить и соединить с лимонным соком и рисовым отваром. Заправить сахаром.

Подавать теплым.

Вода — 300 г, сушеная черника — 30 г, лимон — $\frac{1}{10}$ шт., рис — 10 г, сахар — 10 г.

Сок шпината со сливками и мясным бульоном

(Диеты 2; 3; 11; 12; 15)

Листья шпината истолочь, залить холодным бульоном и отжать через марлю, жидкость соединить со сливками и посолить.

Мясной бульон — 100 г, шпинат — 25 г, сливки — 25 г, соль.

Фруктово-овощной напиток

(По назначению врача)

Яблочную кожуру и очищенный нарезанный ревеня залить крутым кипятком и настоять в течение 2—3 часов. Настой отцедить и соединить с соком шпината и морковным соком. Заправить сахаром.

Вода — 200 г, яблочная кожура — 20 г, ревеня — 10 г, шпинат — 10 г, морковь — 20 г, сахар — 15 г.

Фруктово-шпинатный напиток

(По назначению врача)

Апельсиновую цедру залить кипятком; добавив сахар, настоять в течение 30 минут. Шпинат растереть, развести настоем цедры. Жидкость отжать через марлю и соединить с апельсиновым и лимонным соком.

Вода — 120 г, апельсин — $\frac{1}{2}$ шт., шпинат — 50 г, лимон — $\frac{1}{4}$ шт., сахар — 10 г.

Шоколад на молоке

(Диеты 2; 7; 10—12; 15)

Шоколад растереть с сахаром, развести горячим молоком и прокипятить. Перед подачей процедить.

Молоко — 200 г, шоколадный порошок — 10 г, сахар — 20 г.

Яблочно-апельсиновый напиток

(Диеты 2; 3; 5—12; 15)

Яблоки очистить, измельчить на терке, сок отжать и охладить. Очистки и мезгу залить водой; добавив цедру апельсина, вскипятить, остудить, процедить, соединить с яблочным и апельсиновым соками.

Вода — 100 г, яблоки — 50 г, апельсин — $\frac{1}{4}$ шт., сахар — 5 г.



ПРИЛОЖЕНИЯ

ХАРАКТЕРИСТИКА ДИЕТ

Диета № 1

Назначается при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии компенсации, при хронических гастритах с повышенной кислотностью и секрецией, хронических гастритах с резко выраженными диспептическими явлениями, независимо от характера секреции, а также при прочих заболеваниях, когда требуется щадить слизистую оболочку желудка.

Диета исключает или ограничивает блюда и продукты, являющиеся сильными возбудителями секреции и химически раздражающие желудок.

Рекомендуются продукты и блюда, не обладающие сильным сокогонным действием и не содержащие грубую растительную клетчатку.

Вся пища готовится на пару или варится в воде, подается в протертом виде.

Разрешаются: молоко; сливки; некрепкий чай с молоком; некислая сметана; свежий творог; несоленое сливочное масло; яйца всмятку и паровые омлеты; молочные крупяные супы, слизисто-молочные супы-кремы с овощами (исключается капуста), молочные супы с измельченной вермишелью или домашней лапшой; нежирная говядина, телятина, курица, нежирная речная рыба (нежные сорта мяса могут готовиться в отварном виде куском — курица без кожи, беф-строганов из вываренного мяса, без специй); молочные некрутые каши, вермишель, макароны; черствый белый хлеб, бисквит, несдобные булочки и печенье; картофель, морковь, свекла, тыква, салат, кабачки в виде пюре, пудингов без корочки и пр.; вареные или печеные и протертые фрукты и ягоды мягких сладких и невяжущих сортов; сырые протертые ягоды сладких сортов с сахаром; сахар, варенье; кремы, кисели, компоты из ягод и фруктов сладких сортов; соусы белые молочные.

Витамины вводятся в составе сырых овощных и ягодных соков, настоя шиповника, отваров из пшеничных отрубей.

Поваренная соль — по норме.

Исключаются очень холодные и очень горячие блюда.

Весовой состав суточного рациона: белки — 100 г, жиры — 100 г, углеводы — 400—450 г, поваренная соль — 8 г. Калорийность — 3000—3200 кал.

Примерное меню

8—9 часов. Яйца всмятку (2 шт.), чай с молоком, хлеб, сливочное масло.

12—13 часов. Паровые котлеты, молочная манная каша со сливочным маслом, настой шиповника, хлеб.

16—17 часов. Молочный перловый суп, беф-строганов из отварного мяса под белым соусом, морковно-картофельное пюре, компот, хлеб.

19—20 часов. Паровой рисовый пудинг, творог, кисель из сладких ягод или фруктов, хлеб.

За час до сна — молоко, булочка.

Диета № 1 с ограничением углеводов

Назначается при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, сопровождающейся нервно-вегетативными расстройствами или аллергическим состоянием в стадии компенсации.

Отличается уменьшенным количеством углеводов.

Весовой состав суточного рациона: белки — 125 г, жиры — 125 г, углеводы — 300 г. Калорийность — до 3000 кал.

Примерное меню

Черствый белый хлеб — 250 г, сахар — 20 г на весь день.

8—9 часов. Яйца всмятку (2 шт.), чай с молоком, хлеб, сливочное масло.

11 часов. Сливочный творог со сметаной, витаминные соки, подслащенные сахаром.

13 часов. Молочная манная каша со сливочным маслом, настой шиповника или отвар из пшеничных отрубей.

16 часов. Молочный перловый суп, беф-строганов, морковное пюре, желе или протертый компот на сахаре.

19 часов. Рисовый пудинг, мясные паровые котлеты, сливочное масло, чай с молоком или молоко.

21—22 часа. Молоко, яйцо всмятку.

На ночь — стакан молока.

Диета № 1 с повышенным содержанием белков

Назначается при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, сопровождающейся трофическими расстройствами.

Отличается повышенным содержанием животных белков и витаминов.

Весовой состав суточного рациона: белки — 140 г, жиры — 110 г, углеводы — 550 г. Калорийность — 4100 кал.

Примерное меню

8—9 часов. Яйца всмятку (2 шт.), молочная овсяная каша, сливочное масло, чай с молоком, хлеб.

11 часов. Сухарики из гематогена (гематоген — 20 г, сахар — 20 г, мука — 20 г), сок мандариновый пополам с водой.

13—14 часов. Суп-крем из риса и моркови, мясной паровой рулет, фаршированный яйцом, свекольное пюре, мандариновое желе.

17 часов. Стакан настоя шиповника с сахаром или стакан молока, сухарики.

19 часов. Отварная рыба, запеканка из картофеля со сметаной, чай с молоком.

За час до сна — стакан молока, булочка.

Диета № 2

Назначается при хронических гастритах с секреторной недостаточностью без резкого раздражения слизистой оболочки желудка, при колитах в стадии компенсации как переходная диета к рациональному столу, а также при значительной недостаточности жевательного аппарата.

Характеризуется ограничением механических раздражителей с целью щадить воспаленную слизистую оболочку желудка или кишечника. Нерезкие химические

раздражители включаются в диету, чтобы возбудить деятельность секреторных желез желудка.

Рекомендуются разнообразные продукты и блюда в измельченном виде, не содержащие грубую растительную клетчатку.

Разрешаются: чай, кофе, какао, кефир, простокваша; тертый сыр; нежирная вымоченная рубленая сельдь; молоко как составная часть блюд; сливки; творог; сливочное масло; яйца всмятку, омлет и т. п., мясные, рыбные, грибные, вегетарианские (овощные и крупяные протертые) супы; мясо; жареная без панировки нежирная рыба; куры отварные куском и в рубленном виде; крупы протертые или хорошо разваренные; мучные блюда, кроме свежесдобытой сдобы; черствый белый хлеб; овощи, вареные и протертые фрукты и ягоды; сахар и сладкие блюда (кисели, компоты, бисквит, мусс); мясные и рыбные соусы и т. п. Витамины вводятся в составе овощных и ягодных соков и настоя шиповника. Поваренная соль — по норме (15—20 г).

Весовой состав суточного рациона: белки — 100 г, жиры — 80—100 г, углеводы — 400—500 г. Калорийность — 3000—3200 кал.

Примерное меню

8—9 часов. Яйцо всмятку, чай с молоком, хлеб, сливочное масло.

12—13 часов. Мясные котлеты, жаренные без панировки, манная каша со сливочным маслом, настой шиповника.

16—17 часов. Суп-пюре из овощей на мясном бульоне, рубленый шницель, жаренный без панировки в сухарях (соус — мясной сок), морковно-картофельное пюре, фруктовый протертый компот.

19—20 часов. Рисовый пудинг, творожники, кисель.

22 часа. Кисель, несдобная булочка.

Диета № 3

Назначается при запорах от неправильного питания, без резко выраженных признаков раздражения кишечника.

Рекомендуются продукты, богатые клетчаткой и способствующие кишечной перистальтике (сахаристые, молочнокислые продукты, холодные газированные напитки). Ограничиваются горячие блюда и напитки, кисели, каши.

Разрешаются: холодные фруктовые и овощные супы; сырые овощи и фрукты в большом количестве; ржаной хлеб; квашеная капуста; чернослив; сладкие блюда; мед, компоты; гречневая и перловая рассыпчатые каши; жареное мясо куском; яйца вкрутую.

Витамины вводятся в составе настоя шиповника, а также отвара из отрубей, добавленного в супы.

Поваренная соль — до 25 г.

Весовой состав суточного рациона: белки — 100—110 г, жиры — 100—110 г, углеводы — 450—500 г. Калорийность — 3200—3800 кал.

Примерное меню

8—9 часов. Яйца вкрутую (2 шт.), винегрет, свежая простокваша, сливочное масло, ржаной хлеб.

12—13 часов. Отварное мясо, рассыпчатая гречневая каша, отвар из пшеничных отрубей.

16—17 часов. Фруктовый суп с черносливом, жареное мясо, жареный картофель, квашеная капуста, пирожное.

19—20 часов. Гречневая запеканка с творогом, капустные котлеты, свежие фрукты.

22 часа. Стакан замоченного чернослива, пирожное.

Диета № 4

Назначается при острых гастроэнтероколитах и при обострениях хронических колитов различной этиологии.

Диета характеризуется резким ограничением механических, химических и термических раздражителей слизистой оболочки кишечника.

Рекомендуются продукты, не содержащие грубую растительную клетчатку и не

способствующие химическому и термическому возбуждению деятельности кишечника. Исключаются овощи, свежие фрукты и ягоды, молоко, сахаристые и соленые продукты, газированные напитки, холодные блюда.

Разрешаются: крепкий чай; желудевый кофе; какао на воде; пшеничные сухари; сливочное масло в умеренном количестве; свежий протертый творог; кефир; яйца (в ограниченном количестве, в составе блюд); слизистые супы (рисовый, перловый, овсяный, из манной крупы на воде с добавлением мясного бульона); мясо, курица, нежирная рыба в отварном рубленном виде; в котлеты вместо хлеба кладется рис и добавляется протертый чеснок; протертые каши, сваренные на воде; сахар в умеренном количестве; кисели, желе из черники, черной смородины, вишни, чая, какао, суррогата кофе.

Поваренная соль — в умеренном количестве.

Пряности исключаются.

Витамины вводятся в составе киселей и сока лимона в чае, сока черной смородины и настоя шиповника.

Весовой состав суточного рациона: белки — 100—120 г, жиры — 60—70 г, углеводы — 200—300 г. Калорийность — 2800—3000 кал.

В связи с неполноценностью диеты № 4 назначают на несколько дней, после чего больного переводят на более разнообразную диету (например, № 2).

Примерное меню

8—9 часов. Манная каша на воде со сливочным маслом, не очень сладкое какао на воде, белые сухари.

12—13 часов. Черничный кисель, сухари.

16—17 часов. Слизистый перловый суп на воде с мясным бульоном, мясные фрикадели с чесноком, манная каша на воде со сливочным маслом, вишневый кисель или кофейное желе.

19—20 часов. Протертый паровой рисовый пудинг, мясные фрикадели со сливочным маслом, черничный кисель или крепкий чай.

22 часа. Кефир, сухари.

Диета № 5

Назначается при заболеваниях печени и желчного пузыря, способствует восстановлению нарушенной функции печени, нормальному желчеотделению, предотвращает образование камней в желчном пузыре.

Диета характеризуется ограничением химических раздражителей, жиров и продуктов, содержащих холестерин, и включением продуктов с большим содержанием растительной клетчатки.

Разрешаются: некрепкий чай, чай с молоком, черствый пшеничный, серый и ржаной хлеб; вымоченная сельдь; цельное молоко; сметана в умеренном количестве; творог (400 г в день); свежая простокваша; масло сливочное и рафинированное в умеренном количестве (60 г в день); белок яйца; молочные, овощные, крупяные и вегетарианские супы (без гороха, грибов, чечевицы, фасоли, бобов, щавеля, шпината и без пассерования и панирования); нежирное мясо, рыба, птица в отварном виде (допускается запекание после отваривания); различные блюда из круп и макаронных изделий (кроме жареных); сырые, вареные и запеченные овощи (исключая перечисленные выше); полезна вареная морковь, сладкие помидоры, некислая квашеная капуста; в большом количестве ягоды и фрукты в сыром, вареном и печеном виде (кроме очень кислых, в частности антоновских яблок, клюквы, красной смородины, крыжовника); неострый томат; сахар; варенье; компоты, кисели; белые соусы без уксуса.

Витамины вводятся в составе сырых овощей и фруктов, настоя шиповника, фруктово-овощных соков.

Поваренная соль — по норме (8—10 г).

Рекомендуется вводить большое количество жидкости (до 2 л), преимущественно в виде соков.

Исключаются очень холодные блюда.

Запрещаются: кофе, какао; мясные, рыбные и грибные бульоны и соусы; яичный желток в большом количестве; жареные блюда; колбасы; мясные и рыбные консервы; острые блюда и приправы; очень кислые блюда и продукты; блюда из гороха, фасоли и других бобовых; изделия из сдобного теста; мороженое.

Весовой состав суточного рациона: белки — 100—110 г, жиры — 60—70 г, углеводы — 450—550 г. Калорийность — 3000—3200 кал.

Примерное меню

8—9 часов. Винегрет со сметаной, чай с молоком, сливочное масло, хлеб, творог, вымоченная сельдь (20 г).

12—13 часов. Отваренное и запеченное мясо, рассыпчатая гречневая каша, соки.

16—17 часов. Овощной вегетарианский суп со сметаной, отварная рыба с отварным картофелем и морковью, квашеная капуста, компот из свежих фруктов.

19—20 часов. Макаaronная запеканка с творогом, запеченные капустные котлеты, фруктово-ягодный компот.

22 часа. Фруктово-ягодный кисель, булочка.

Диета № 6

Рекомендуется при подагре, мочекишечной диатезе, при оксалурии (с ограничением углеводов), а также при болезнях сердца в стадии компенсации.

Диета характеризуется ограничением в рационе продуктов, содержащих много пуриновых веществ, включением в большом количестве овощей и фруктов. Цель ее — способствовать нормализации пуринового обмена и уменьшению образования мочевой кислоты в организме.

Ограничивается количество мяса и рыбы, которые даются не более одного раза в день или через день. Разрешаются: жареное после отваривания мясо и рыба; яйца; лавровый лист и другие специи.

Примерное меню

8—9 часов. Винегрет со сметаной, чай с молоком, творог, сливочное масло, хлеб.

12—13 часов. Яичница, гречневая каша, соки.

16—17 часов. Овощной вегетарианский суп с пассерованными кореньями и сметаной; поджаренное в сухарях мясо; жареный картофель, квашеная капуста, компот.

19—20 часов. Макаaronная запеканка с творогом, овощные котлеты, кисель.

22 часа. Молоко, булочка.

Диета № 7

Назначается при заболеваниях почек, хроническом нефрите, мокнущей экземе, воспалительных процессах, сопровождающихся отеками, а также при туберкулезе кожи.

Диета характеризуется ахлоридностью (исключением поваренной соли), резким ограничением экстрактивных веществ, некоторым снижением белка, умеренным ограничением углеводов и жидкости. Цель ее — уменьшить раздражение почек, оказать противовоспалительное действие.

Разрешаются: сладкий чай, чай с молоком; молоко; бессолевой белый хлеб и печенье (до 400 г в день); сливки; сметана; творог; несоленое сливочное масло, топленое масло, рафинированное растительное масло; яйца (в ограниченном количестве); вегетарианские, молочные, овощные, крупяные и фруктовые супы; мясо, рыба, птица в отварном или жареном виде после отваривания (до 100 г в день); крупы, мучные изделия во всех видах; овощи и зелень (кроме редиски, петрушки, сельдерея, шпината, щавеля); различные ягоды и фрукты; сахар, варенье; сладкие блюда; молочно-сметанные соусы; вываренный, а затем пассерованный лук; уксус.

Витамины вводятся в составе овощей, зелени, фруктов, настоя шиповника, фруктово-ягодных соков.

Поваренная соль — по назначению врача.

Запрещаются: крепкий чай; какао; шоколад; натуральный кофе; сыр; колбасы; икра; мясные, рыбные и грибные крепкие бульоны и соусы; острые и душистые приправы и коренья; шпинат, щавель; мясная и рыбная гастрономия.

Весовой состав суточного рациона: белки — 70—80 г, жиры — 70—80 г, углеводы — 400—450 г. Калорийность — 2800—3000 кал.

Примерное меню

8—9 часов. Винегрет со сметаной, чай с молоком, сливочное масло, хлеб, творог.
12—13 часов. Омлет из желтков, молочная каша, настой шиповника.
16—17 часов. Овощной вегетарианский суп со сметаной, жареное мясо, жареный картофель, запеченные фрукты или пирожное.
19—20 часов. Гречневая запеканка, жареные овощные котлеты, сухофрукты, тушеные с сахаром.
22 часа. Молоко, булочка.

Диета № 8

Назначается при алиментарном ожирении, возникающем вследствие систематического переедания и нарушения обмена веществ.

Диета характеризуется ограничением в рационе жиров, углеводов, экстрактивных веществ и включением объемных, но малокалорийных продуктов, богатых витаминами и окислительными ферментами, которые усиливают обмен веществ и уменьшают запасы жира в организме.

Разрешаются: ржаной и пшеничный хлеб грубого помола; простокваша; тощий творог; немного молока; одно крутое яйцо в день; нежирные овощные и фруктовые супы без круп; нежирное мясо и рыба в отварном виде или поджаренные на вертеле; рассыпчатые поджаренные гречневая и перловая каши; овощи, зелень, несладкие фрукты в большом количестве, пища малосольная.

Витамины вводятся в составе сырых овощей и фруктов.

Сладости ограничиваются до 40—50 г, свободная жидкость — до 1—1,5 л, поваренная соль — до 5 г в день.

Запрещаются: острые закуски; крепкие мясные, рыбные, грибные бульоны и соусы; острые жареные блюда; пирожные и сдобные пироги; острые приправы.

Весовой состав суточного рациона: белки — 100—120 г, жиры — 70—80 г, углеводы — 250 г. Калорийность — 2100—2700 кал.

Применое меню

8—9 часов. Крутое яйцо (1 шт.), винегрет без картофеля с растительным маслом, сливочное масло, ржаной хлеб.

12—13 часов. Отварное мясо с рассыпчатой поджаренной гречневой кашей, свежие овощи или фрукты, хлеб.

16—17 часов. Вегетарианские щи, поджаренное мясо, квашеная капуста, свежие фрукты, хлеб.

19—20 часов. Отварная рыба, овощной пудинг, фрукты, хлеб.

22 часа. Простокваша.

Диета № 9

Назначается при сахарном диабете, хронических полиартритах, аллергических заболеваниях и диатезе, ревматических заболеваниях, сопровождающихся нарушениями нервной системы, и т. д.

Диета характеризуется ограничением углеводов. Цель ее — снизить реактивную способность при аллергических заболеваниях.

Разрешаются продукты, не содержащие значительного количества углеводов. Кулинарная обработка продуктов — обычная.

Витамины вводятся в составе сырых овощей и фруктов, настоя шиповника.

Поваренная соль — по норме.

Весовой состав суточного рациона: белки — 100—110 г, жиры — 65—75 г (из них 20 г растительных), углеводы — 300—350 г. Калорийность — 2500—2800 кал.

Примерное меню

Ржаной хлеб — 250 г, сахар — 20 г в день.

8—9 часов. Гречневая каша с молоком, творог со сметаной, сливочное масло, чай с молоком.

11 часов. Творог со сметаной, настой шиповника.

13—14 часов. Овощной суп на мясном бульоне со сметаной, жареное мясо, жареный картофель, фруктовое желе на сахарине.

16—17 часов. Яйца (2 шт.), молоко.

19 часов. Жареная рыба, тушеная капуста, компот из свежих фруктов на сахарине.

22 часа. Простокваша.

Диета № 10

Назначается при заболеваниях сердечно-сосудистой системы в состоянии компенсации и субкомпенсации, при атеросклерозе, гипертонической болезни, а также после перенесенного инфаркта миокарда на 5—6-ю неделю.

Диета характеризуется ограничением поваренной соли, жидкости, грубой клетчатки и экстрактивных веществ, мяса и рыбы. Включаются продукты с высоким содержанием солей кальция. Цель диеты — повысить диурез, уменьшить нагрузку на сердце при пищеварении и укрепить сердечную мышцу.

Разрешаются: чай с молоком; какао; сливки (в ограниченном количестве); преимущественно белый и серый пшеничный хлеб; сливочное масло; творог; сметана; молоко (если оно не вызывает вздутия живота); вегетарианские, фруктовые, молочные супы, изредка некрепкие мясные бульоны; мясо и рыба; несдобные мучные изделия; сырые или вареные овощи и зелень (капуста и картофель — в ограниченном количестве); ягоды; сырые и печеные фрукты; компоты, кисели; пирожики; белые соусы.

Витамины вводятся в состав фруктово-ягодных и овощных соков, настоя шиповника.

Ограничиваются поваренная соль (до 5 г) и жидкость (до 1,5 л на день, в том числе 0,8 л свободной).

Запрещаются: острые закуски; мясные и рыбные бульоны и соусы; жареные мясные и рыбные блюда, а также жирные соленья.

Весовой состав суточного рациона: белки — 90—100 г, жиры — 70—80 г, углеводы — 400—500 г. Калорийность — 2500—3000 кал.

Примерное меню

8—9 часов. Протертый творог со сметаной, манная каша на молоке, сливочное масло, хлеб, чай с молоком.

12—13 часов. Омлет, морковно-яблочное пюре со сливочным маслом, настой шиповника.

16—17 часов. Овощной вегетарианский протертый суп со сметаной, паровые битки под белым соусом, протертая рисовая каша, печеные яблоки.

19—20 часов. Запеканка из гречневой крупы с творогом, жареные овощные котлеты, кисель.

22 часа. Простокваша, бисквит.

На ночь — полстакана сладкого фруктового сока.

Диета № 11

Назначается при туберкулезе легких без поражения желудочно-кишечного тракта, при малокровии, а также при общем истощении.

Диета характеризуется повышенным содержанием белков, жиров, витаминов (особенно С) и солей кальция. Цель ее — укрепить общее состояние и повысить сопротивляемость организма хронической инфекции.

Рекомендуются продукты и блюда, содержащие животный белок, соли кальция, витамины; мясо, рыба, птица, колбасные изделия, сухой гематоген, яйца, молоко, сыр, творог, овощи и зелень; фрукты.

Витамины вводятся в составе сырых овощей, салатов и фруктов, настоя шиповника, отвара из пшеничных отрубей.

Поваренная соль — по норме.

Весовой состав суточного рациона: белки — 130—160 г, жиры — 100—120, углеводы — 450—500 г. Калорийность — 3500—4000 кал.

Примерное меню

8—9 часов. Творог со сметаной, ветчина, сливочное масло, молочная каша, чай.
12—13 часов. Яичница, жареное мясо с картофелем, салат, фруктово-ягодные соки, бисквит из сухого гематогена.

16—17 часов. Рубленая сельдь, борщ на мясном бульоне со сметаной, жареное мясо, гречневая каша, пирожное, фрукты, сок.

19—20 часов. Сырники, рисовый пудинг со сметаной, ягодное желе, молоко.

22 часа. Простокваша, пирожное.

Диета № 12

Назначается при заболеваниях центральной нервной системы, сопровождающихся повышенной возбудимостью, а также как переходная от диеты № 10 к рациональному питанию.

Диета характеризуется некоторым ограничением экстрактивных веществ, мяса и рыбы, исключением острых приправ (горчицы, перца, хрена и т. п.), острых закусок и блюд, алкоголя, крепкого чая, кофе и увеличением содержания фосфора, железа, витамина В. Цель ее — снизить раздражение центральной нервной системы.

Разрешаются: некрепкий чай; молоко; кефир; простокваша; неострые сыры; творожная масса; вымоченная сельдь; докторская колбаса, вареная ветчина и т. д.; белый и черный хлеб; мясные (на слабом бульоне), вегетарианские, молочные и фруктовые супы; мясные и рыбные блюда из вываренного мяса и рыбы (изредка жареные, но не острые); овощи и крупы; сырые фрукты и зелень; разные сладкие блюда.

Витамины вводятся в составе сырых овощей и зелени, фруктов, настоя шиповника, напитков и коржиков из отрубей, паштета из дрожжей и т. д.

Соли фосфора — в составе блюд из бобовых, круп, печени, языка, мозгов, молочных продуктов и т. д.

Поваренная соль — в умеренном количестве.

Весовой состав суточного рациона: белки — 120 г, жиры — 120 г, углеводы — 600 г. Калорийность — 4000 кал.

Примерное меню

8—9 часов. Ветчина, творог со сметаной, молочная каша, сливочное масло, некрепкий чай.

12—13 часов. Отварное и запеченное мясо, рассыпчатая гречневая каша, салат, напиток из отрубей.

16—17 часов. Паштет из дрожжей, борщ на вегетарианском бульоне, вареный язык с фасолью, фрукты.

19—20 часов. Яичница, рисовый пудинг со сметаной, ягодное желе.

22 часа. Молоко, пирожное.

Диета № 13

Назначается при острых инфекционных заболеваниях, с ограничением в рационе мяса, исключением острых блюд, закусок и приправ, грубой растительной клетчатки и включением большого количества жидкости. Цель ее — щадить органы пищеварения, выводить из организма токсины и поддерживать силы больного.

Разрешаются: слабый чай; молоко и молочнокислые продукты; напитки из ягод и фруктов; черствый белый хлеб и сухари; овощные и крупяные протертые, на некрепком мясном или вегетарианском бульоне, а также молочные или фруктовые супы; мясные и рыбные блюда в рубленом виде (паровые и жареные); яйца всмятку и омлет; творог и сырники; овощные протертые блюда; молочные разварные каши и пудинги; протертые сырые и печеные фрукты; фруктовые соки; сладкие блюда (кисели, протертые компоты, муссы, желе и т. д.).

Витамины вводятся в составе фруктово-ягодных соков, настоя шиповника, отвара пшеничных отрубей и т. д.

Поваренная соль — в умеренном количестве.

Запрещаются: закуски; острые мясные и рыбные блюда; консервы; колбасные изделия; острые приправы; изделия из сдобного теста и т. д.

Весовой состав суточного рациона: белки — 90—100 г, жиры — 90—100 г, углеводы — 300—350 г. Калорийность — 2500—2800 кал.

Примерное меню

8—9 часов. Зеленое масло, рубленые паровые биточки с картофельным пюре, чай с молоком.

11 часов. Суфле из гречневой каши со свежим творогом, кисель из варенья.

13—14 часов. Молочный суп, ленивые вареники, компот из свежих фруктов.

16—17 часов. Чай, сдобные сухарики.

19 часов. Паровое куриное суфле, кисель из шиповника.

22 часа. Кефир.

Диета № 14

Назначается при фосфатурии, а также при вяло заживающих гнойных ранах с целью вызвать сдвиги в кислотно-щелочных резервах организма в сторону ацидоза (в кислотном направлении) и уменьшить явления фосфатурии.

Диета характеризуется преобладанием кислых валентностей над щелочными, ограничением солей кальция (при фосфатурии) и включением большого количества жидкости.

Разрешаются: слабый чай со сливками; хлеб; яйца (ограниченно, особенно ограничиваются желтки); сливочное и растительное масло, сало; супы на мясном и рыбном бульоне; крупы, макаронные изделия; мучные блюда; мясо, рыба, птица в обычной кулинарной обработке; горох, фасоль, брюссельская капуста, брусника; соусы на мясном, рыбном и грибном бульонах; сладкие блюда (бисквиты, пирожные и т. д.).

Творог, сыр, простокваша, зелень, овощи и фрукты из рациона исключаются.

Витамины вводятся в составе настоя шиповника, отвара из пшеничных отрубей, брусничного морса.

Поваренная соль — в нормальном количестве.

Весовой состав суточного рациона: белки — 120 г, жиры — 100—110 г, углеводы — до 600 г. Калорийность — 4000 кал.

Примерное меню

8—9 часов. Ветчина, рисовая каша на мясном бульоне, сливочное масло, хлеб, чай.

12—13 часов. Жареное мясо, макароны, хлеб, чай, отвар из пшеничных отрубей.

16—17 часов. Овсяный суп на мясном бульоне с фрикадельками, жареные котлеты, гречневая каша, пирожное, чай.

22 часа. Чай, булочка.

Диета № 15

(рациональный стол)

Назначается практически здоровым людям без выраженных патологических явлений, а также как переходная перед окончанием курса лечения.

Диета характеризуется содержанием всех питательных веществ, необходимых для жизнедеятельности организма. Цель ее — обеспечить организм человека энергией, материалом для правильного роста и развития, а также сохранить здоровье и работоспособность.

Разрешаются различные продукты и блюда. Рекомендуются рациональная кулинарная обработка продуктов в целях обеспечения разнообразного вкусного питания.

Витамины вводятся в составе сырых овощей и фруктов, соков, настоя шиповника, отвара из пшеничных отрубей.

Поваренная соль — 10—15 г в день.

Весовой состав суточного рациона: белки — 100—120 г, жиры — 100—120 г, углеводы — 400—500 г. Калорийность — 3000—3500 кал.

Примерное меню см. в диете № 11.

ТАБЛИЦА ВЕСОВ И МЕР

Наименование продукта	Вес, г			
	Стакан емкостью 250 см ³	Столовая ложка	Чайная ложка	1 шт.
Мука:				
пшеничная	160	25	10	
картофельная	200	30	10	
Крупа:				
гречневая	210	25	—	
«Геркулес»	90	12	—	
манная	200	25	8	
перловая	230	25	—	
ячневая	180	25	—	
Рис	230	25	—	
Саго	180	20	—	
Сухари молотые	125—140	20	5	
Пшено	220	25	—	
Фасоль	220	—	—	
Горох лущеный	230	—	—	
Чечевица	210	—	—	
Толокно	140	—	—	
Сахар-песок	200	25	10	
Соль	325	30	10	
Уксус	250	15	5	
Желатин	—	15	5	
Какао	—	20	10	
Масло:				
сливочное растопленное	245	20	5	
растительное	245	20	5	
Молоко:				
свежее	250	20	—	
сухое	120	20	5	
сгущенное	275	30	12	
Сметана	250	25	10	
Картофель	—	—	—	100
Морковь	—	—	—	75
Петрушка (корень)	—	—	—	50
Лук	—	—	—	75
Огурец	—	—	—	100
Томат-паста	—	30	10	—
Томат-пюре	220	25	8	—
Помидор	—	—	—	75
Капуста	—	—	—	500
Сельдерей (корень)	—	—	—	100
Яблоко	—	—	—	100
Изюм	165	25	—	—
Черника сушеная	130	15	—	—

Примечание. Приводится вес картофеля, овощей и яблок среднего размера.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
К читателю	3
Холодные закуски и блюда .	5
Овощные холодные закуски и блюда	5
Рыбные холодные закуски и блюда	12
Мясные холодные закуски и блюда	19
Молочные холодные закуски и блюда	25
Холодные закуски и блюда из яиц	27
Супы	29
Прозрачные супы	30
Заправочные супы	35
Рыбные супы	45
Пюреобразные супы	48
Вегетарианские супы	52
Слизистые супы	57
Молочные супы	58
Фруктовые супы	61
Холодные супы	64
Гренки и сухарики к первым блюдам	66
Вторые блюда	68
Рыбные блюда	68
Мясные блюда	79
Блюда из птицы и кролика	98
Блюда из субпродуктов	105

	Стр.
Блюда из овощей, бобовых, грибов и картофеля	108
Молочно-яичные блюда	120
Крупяные блюда	128
Блюда из макаронных изделий	138
Изделия из теста	140
Способы приготовления теста	141
Блинчики, вареники, оладьи, пирожки	142
Кондитерские изделия	144
Гарниры	157
Соусы	166
Рыбные соусы	166
Мясные соусы	171
Молочные, сметанные и яично-масляные соусы	175
Сладкие и фруктовые соусы	178
Десертные блюда	181
Фруктово-ягодные, молочные	181
Кремы	188
Напитки	190
Приложения	197
Характеристика диет	197
Таблица весов и мер	206

Тезий Антонович Пятницкий
ДИЕТИЧЕСКИЕ БЛЮДА

Заведующий редакцией Ю. И. Бабашов. Редактор В. А. Палажченко. Художественный редактор В. А. Никифоров. Художник Б. А. Тихонов. Технический редактор Л. И. Аленина. Корректоры Е. Г. Фадеева, С. А. Зельманович.

Информ. бланк № 340

Сдано в набор 5.IX 1977 г. Подписано в печать 31.X 1977 г. Формат 60×90¹/₁₆. Бумага тип. № 2. Усл. печ. л. 13,0. Уч.-изд. л. 16,06. Тираж 200 000. Зак. 7—2415. Изд. № 7313. Цена 1 руб. 20 коп.

Издательство «Реклама», 252103, Киев-103, ул. Киквидзе, 7/11.

Главное предприятие республиканского производственного объединения «Полиграфкнига», Госкомиздата УССР, Киев, ул. Довженко, 3.